Рубашка с витаминами вместо лекарств стр. 2

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
№24 (604) 2019

16+

4 607135 710079 19024

Ходим задом наперёд, любуемся природой стр. 3

4 шага к гибкости и красоте

www.aybolit.ru

Работают мастера

На десне была просто припухлость...

Полтора года назад у Александра Гончарова во рту на десне появилась небольшая припухлость. Пошел к стоматологам. Те нашли кератокисту — доброкачественную опухоль.

Стали лечить, но лучше не становилось. Появилась язва, стали беспокоить боль, температура, озноб. Стоматологи дважды отправляли его материал на гистологию. Ничего опасного не находили. Точный диагноз — рак челюсти четвертой стадии — поставил онколог.

Дома двое детей и он еще не все сделал в жизни... Лечили Александра в Клиническом научно-практическом центре имени А. С. Логинова в Москве. Химиотерапия, затем операция и лучевая терапия. Операция проходила так. Сначала у пациента удалили на шее лимфоузлы, а также челюсть с опухолями и окружающими тканями. Потом взяли малоберцовую кость с левой голени с кожей и сосудами. Кость распилили на три сегмента и с помощью специальных инструментов придали им нужную форму, скрепив мини-пластинами. Этот комплекс и стал новой челюстью для Александра. Его зафиксировали к части оставшейся нижней челюсти. Во время операции хирурги пришивали «невидимыми» нитками каждый сосуд под микроскопом. Две бригады врачей трудились 13 часов подряд! Сейчас у Александра все хорошо. Правда, заново пришлось учиться есть, пить, разговаривать. Главное, что он жив. Рак отступил. Даже внешность не пострадала.

■ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО КОГДА ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ, НО НЕКОГДА.

■ РАДУЯСЬ ЧУЖИМ УСПЕХАМ, СТАРАЙТЕСЬ НЕ СКРИПЕТЬ ЗУБАМИ.

Намотай на ус

Ученые из Лондона обнаружили, что препараты от диабета и сердечных болезней способны лечить тяжелые психические расстройства. Речь идет о статинах, антагонистах кальция и метформине. Первые применяют для снижения холестерина в крови. Оказалось, что они же помогают организму усваивать психотропные препараты. Антагонистами кальция традиционно лечат гипертонию. Но они могут влиять на обмен кальция в мозге и таким образом помогать людям с шизофренией и биполярным расстройством. Наконец, метформин — известный препарат от диабета — способен улучшать настроение.

Новости

ВИЖУ ТЕПЛО — СТАВЛЮ ДИАГНОЗ

Ученые Института физики полупроводников им. А. В. Ржанова Сибирского отделения РАН создали тепловизор, который способен снимать «термофильмы» с частотой 100 кадров в секунду и таким образом выявлять проблемы с кровообращением и дыханием. В перспективе — и это физики из Новосибирска считают своей главной задачей — можно создать тепловизор для врачебного наблюдения за новорожденными или неподвижными больными, например, находящимися в состоянии глубокой комы. Работой физиков уже заинтересовались ученые-медики.

СЕРДЕЧКО БУДЕТ РАБОТАТЬ ИСПРАВНО

Российские ученые разрабатывают искусственную систему кровообращения для новорожденных. Она будет спасать жизни младенцев, у которых не до конца сформировались желудочки сердца или нет одного из них. Созданный комплекс врачи будут встраивать в сердечно-сосудистую систему ребенка. Искусственный желудочек сможет выполнять функцию насоса. И сердечко маленького пациента будет работать без проблем. До сих пор такую операцию делали лишь взрослым пациентам весом более 40 кг.

Ёшкин кот! **Почти сенсация**

Необычная одежда

ЛЕЧЕБНЫЕ ВЕЩИ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ ПОПУЛЯРНЕЕ. КАКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ НОВИНКИ ПРЕДЛАГАЮТ НАМ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Пижама с датчиками

С подачи ученых в Бельгии начали выпускать пижамы, которые могут отслеживать здоровье ребенка. По такой технологии раньше изготавливали костюмы для космонавтов. Пижама состоит из гипоаллергенной ткани с пятью вмонтированными датчиками. Если возникают какие-то проблемы, родители сразу же услышат предупреждающий сигнал.

Рубашка с витаминами

Немецкие ученые предложили отказаться от таблеток и других препаратов и носить одежду из лечебной ткани. Они уже создали колготки, в составе которых находятся витамины А, В и С. Специальный материал обрабатывается с помощью распыления микроскопических частиц полезных веществ. С надетой на тело рубашки витамины попадают в кровь через кожу и распространяются по всему организму. Ткань идет в комплекте с емкостью, в которой находятся полезные вещества. А для людей преклонного возраста ученые разработали рубашку, содержащую болеутоляющие компоненты. Ткань рубашки может избавить от мышечной боли и неприятных ощущений. Тем, кто мучается из-за грибка или дерматита, ученые предлагают ткань, пропитанную кремами.

Солнечные очки в XIX веке выписывали больным сифилисом. При этой болезни глаза очень чувствительны к свету...

Футболка с секретом

На первый взгляд она ничем не отличается от обычной, однако оснащена оптическими волокнами и потому может сканировать тело человека, измерять его сердечный ритм, фиксировать изменения температуры и дыхания. Вся полученная футболкой информация передается на компьютер. Появилась возможность постоянно следить за своим здоровьем и контролировать его. Интересно, что данные могут поступать и на компьютер родственников или лечащего врача. Такая футболка точно понадобится тем, кто пережил операцию или преодолел серьезную болезнь. И еще изобретение станет прекрасным помощником для людей старшего возраста, которые живут в одиночестве и не имеют возможности постоянно ходить к врачам. Футболкой могут воспользоваться работники опасных профессий: пожарники, милиционеры, военнослужащие...

Расслабляющая обувь

Полезные шпильки изобретены для женщин, которые хотят выглядеть эффектно и в то же время следить за своим здоровьем. Обувь массирует ноги, расслабляет мышцы и укрепляет связки. Сделаны туфли из силикона, в который внедрены специальные трубочки, «разминающие» ногу. Такую обувь пока купить не удастся. Она делается исключительно на заказ и точно повторяет форму ступни.

Такой случай

Кошка с дачи привезла бешенство

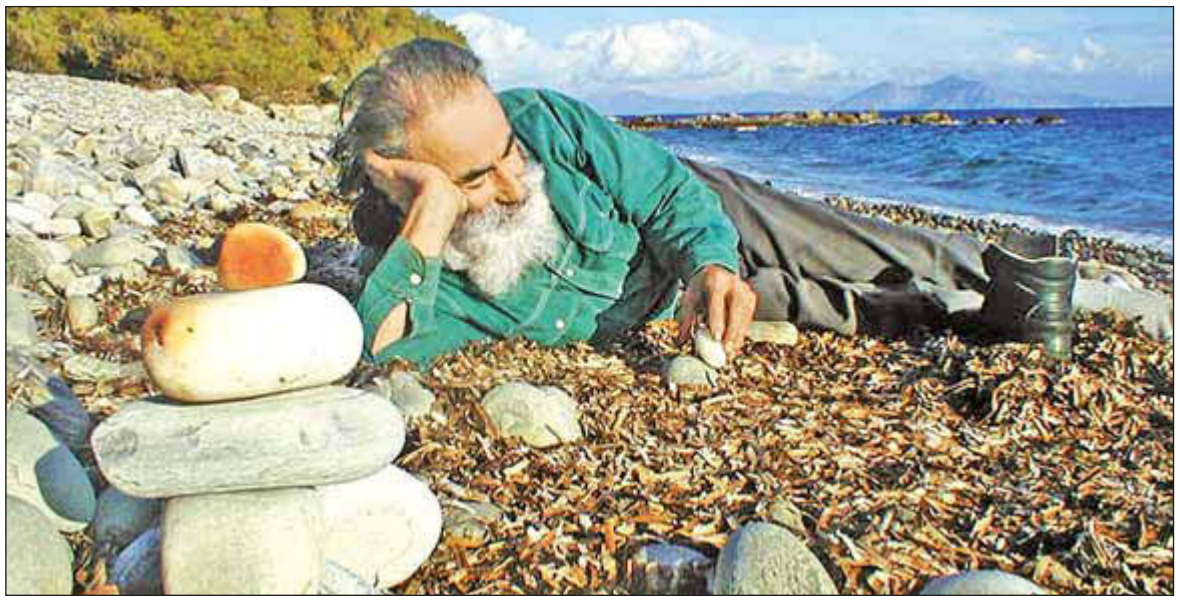
...Дача находится в Липецкой области. Весной семья москвичей отправилась туда на летний отдых. Кошка все лето гуляла сама по себе. Кто покусал ее и стал источником заражения — неизвестно.

Инкубационный период растянулся на месяцы. Дома киса вела себя как обычно. И вдруг накинулась на своих хозяев, искусала и исцарапала. Ее отвезли в ветеринарную клинику. Лабораторное исследование на бешенство дало положительный результат. Хозяева не пострадали благодаря вовремя проведенному курсу прививок.

Единственный способ борьбы с бешенством — это прививки. Но делают их только собакам. Считается, что кошка — домашнее животное, и потому шансы заразиться бешенством у нее минимальные. Однако в последние годы именно кошки становятся переносчиками бешенства.

Сезонные проблемы

ВМЕСТО АСПИРИНА. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ СВЕЖЕГО ИЛИ СУШЕНОГО КЛЕВЕРА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 40 МИНУТ. В НАСТОЙ ДОБАВЬТЕ МЕД И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ. ЭТО СИЛЬНОЕ ПОТОГОННОЕ СРЕДСТВО.



Очень хорошее письмо

Хожу задом наперёд и любуюсь природой

Три года назад прочитала об этом статью. Ее автор, ссылаясь на мнение китайских врачей, рассказывал о пользе ходьбы назад. Меня удивил интересный факт: сто шагов назад сравнимы с десятью тысячами шагов вперед. Врачи обещали пользу от ходьбы назад огромную: она помогает избавиться от болей в пояснице и спине. А это так актуально, особенно для деревенских жителей: не успели закончить огородные работы, как зима с сугробами и заносами тоже потребует физических усилий. А ходьба назад якобы укрепляет мышцы, тренирует равновесие, которое с возрастом уменьшается. И я начала ходить.

Вначале плохо получалось — 5-10 шагов, не больше, и то по квартире. Потом на улицу вышла. Есть у меня трасса здоровья, по которой я каждый вечер бегаю по 3 км. На ней есть пологий участок в 200 шагов. Вот эти 200 шагов я и прохожу задом наперед за вечер 3 раза. Иду, любуюсь природой или разговариваю со звездами... Романтика! И еще: у меня теперь крепкие мышцы ног, твердая походка, свежая голова. Попробуйте и вы, а вдруг понравится.

Фаина Андреевна Иванова, с. Такмык, Омская обл.

Цифры и факты

■ СЕРДЕЧНАЯ АОРТА ИМЕЕТ ДИАМЕТР, ПОЧТИ РАВНЫЙ ДИАМЕТРУ САДОВОГО ШЛАНГА.

■ ЛЕВОЕ ЛЕГКОЕ МЕНЬШЕ ПРАВОГО — ЧТОБЫ БЫЛО МЕСТО ДЛЯ СЕРДЦА.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ВОЛОС МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ВЕС В 100 Г.

■ НОГОТЬ НА СРЕДНЕМ ПАЛЬЦЕ РАСТЕТ БЫСТРЕЕ ОСТАЛЬНЫХ.

■ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СЕРДЦЕ ЗА ДЕНЬ ПЕРЕКАЧИВАЕТ ОКОЛО 10 000 Л КРОВИ.

На приёме у кардиолога

Как жить после инфаркта

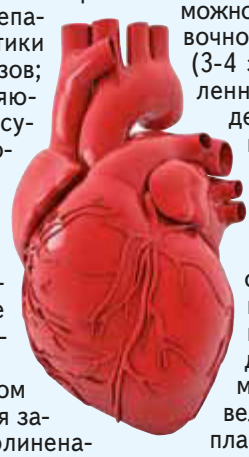
На вопросы читателей отвечает кардиолог, врач высшей категории С. Г. Резников.

ДОЛГО ЛИ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА?

Перенесла инфаркт. Хорошо, что с минимальными потерями для здоровья. Как долго нужно принимать препараты после инфаркта?

Амина С., Пенза

Пожизненно. Даже если самочувствие прекрасное, сердцу требуется постоянная помощь. Как правило, прописывают кроворазжижающие препараты для профилактики образования тромбозов; препараты, расширяющие коронарные сосуды; статины, снижающие уровень холестерина; бета-блокаторы, замедляющие ритм сердечных сокращений и тем самым уменьшающие потребность миокарда в кислороде.



В восстановительном периоде хорошо себя зарекомендовали и полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3). Они препятствуют развитию фатального нарушения ритма сердца. Но только грамотно подобранная лекарственная терапия в сочетании с витаминами дает хороший результат. И главное — стойкий. Лечение надо продолжать под контролем врача. Самостоятельно отменять или принимать лекарства нельзя, это чревато ухудшением самочувствия.

ГОВОРЯТ, НУЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ...

Говорят, чтобы сердце было здоровее, нужно больше двигаться. А как быть тем, кто перенес инфаркт?

С. Х. Каримов, Казахстан

Физические нагрузки нужны для восстановительного лечения. Двигательная активность улучшает кровообращение, снижает артериальное давление, восстанавливает работу сердца. Если человек продолжает делать лечебную гимнастику, которую начал в стационаре, риск повторного приступа снижается на 30%. В больнице должны разрабатываться индивидуальные программы физических тренировок, расписанные на первые 6 месяцев реабилитационного периода. Жаль, что этим занимаются не во всех клиниках. После выписки надо гулять на свежем воздухе — 40-60 минут. Через 3-4 недели можно приступать к тренировочной ходьбе по лестнице (3-4 этажа пешком в медленном темпе, 2-3 раза в день). Кстати, это хороший тест на готовность к активной жизни. Если можете в среднем темпе подняться на четвертый этаж, не ощущая боли в груди или одышки, значит, восстановление проходит успешно. Со временем пойдут на пользу велосипедные прогулки, плавание, но в спокойном темпе, не превышая нагрузки. Это и профилактика лишнего веса. Поправляться ни в коем случае нельзя. Лишние килограммы — дополнительная нагрузка на сердце.

О СЕКСЕ, НАВЕРНОЕ, НАДО ЗАБЫТЬ?

У меня деликатный вопрос, который, думаю, волнует многих, но не каждый задает его доктору. Можно ли вести половую жизнь после инфаркта?

Т., Карачаево-Черкесия

Ученые подсчитали, что физическая нагрузка одного полового акта соответствует нагрузке при подъеме на один этаж. Если вы можете подняться по лестнице на 1-2 пролета без одышки и неприятных ощущений в области сердца, значит, вам не повредит и напряжение, вызванное интимной близостью. Но... Все хорошо в меру. Здоровый восьмичасовой сон — прекрасное лекарство для миокарда.

При стенокардии

20 Г КОРНЕЙ КРЕСТОВНИКА ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 5-7 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 40 КАПЕЛЬ 1 РАЗ В ДЕНЬ. МОЖНО ЗАПИВАТЬ ВОДОЙ.

Думай, думай — **Актуально**

От немяса пользы нет

НА РОССИЮ НАДВИГАЕТСЯ ЗАМЕНИТЕЛЬ МЯСА. НА ЗАПАДЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ СВЕРХМЯСОМ. В РОССИИ ЕМУ ПРИДУМАЛИ БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЕ НАЗВАНИЕ — НЕМЯСО.

Радуются и веганы, и зожники, а экологи вообще рыдают от счастья. Еще бы! При производстве сверхмяса не страдает ни одно животное. Продукт не содержит сои, глютена, ГМО, холестерола и сахара, а белка, клетчатки и углеводов в нем больше, чем в обычном мясе. И по вкусу сверхмясо — точь-в-точь как настоящее, жирное и сочное!

Сегодня «безгрешное мясо», покорив весь мир, доехало до России. Первые бургеры со сверхмясной котлетой появились в Москве в ресторанах и на полках «Ленты» во всех регионах. Воротилы бизнеса спешат наварить капиталы за счет вегетарианцев, которых и в России становится все больше и больше.

Способ получения сверхмяса напоминает процесс изготовления макаронных изделий: ингредиенты смешиваются, смесь прессуется, а затем оформляется в конечный продукт — мясо растительного происхождения. За такую еду надо переплачивать вдвое: 450 рублей — самая низкая цена на немясо. Диетологи протестуют: называть вегетарианскую котлету, сделанную на основе горохового белка, мясом — неправильно! Правильное питание — это комбинация продуктов, которые дополняют друг друга аминокислотами. Самое большое количество аминокислот и лучшее их соотношение находится в животных белках! Животные белки способствуют усвоению растительной пищи. Многие витамины и минеральные вещества плохо усваиваются без животного белка. Поэтому основа правильного питания — животный белок, к которому добавляется все остальное. Кстати, полный отказ от настоящего мяса (чистое вегетарианство) повышает риск инсульта из-за дефицита определенных витаминов в рационе. У вегетарианцев и веганов риск инсульта выше на 20% по сравнению с мясоедами.

ЕСЛИ НЕМЯСО ПОЛОЖИТЬ НА СОЛНЦЕ И ЗАБЫТЬ О НЕМ НА МЕСЯЦ-ДРУГОЙ, ОНО ТОЧНО НЕ ИСПОРТИТСЯ.

Не навреди!

Если травма случилась...

В такие моменты важно не растеряться и быстро принять правильное решение.

УШИБ И РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Обычно это происходит в голеностопном суставе. Ушибы бывают разные, но вообще место травмы зависит от возраста. Например, пожилые люди обычно падают на руку. У тех, кто помоложе, возникает ушиб лучезапястного сустава, а у людей пожилого возраста в этом «типичном месте» чаще всего бывает перелом. Если вы испытываете слишком сильную боль, надо обратиться к специалисту и сделать снимок — нет ли там перелома. То же самое — если заметили, что сустав распух и стал плохо двигаться. Первые признаки перелома — отек, деформация, боль и хруст при трении друг о друга отломков костей.

НЕЛЬЗЯ ГРЕТЬ ПОВРЕЖДЕННОЕ МЕСТО

При ушибе первые 24-36 часов прикладывайте холод, чтобы уменьшить боль и кровоизлияние и чтобы не развивалась гематома. Ни лист лопуха, ни компрессы в этих случаях не помогут, только сделают хуже. Не надо также массировать, растирать. Надо лежать, пострадавшую руку или ногу положить повыше и накладывать холодные компрессы. Это могут быть лед из холодильника в грелке, пакете или просто завернутый в полотенце, упаковка любых замороженных продуктов. В крайнем случае — бутылка с холодной водой, которую кладут на место ушиба.

То же самое делают при растяжении связок. Только не держите до обморожения, знайте меру. Подержали какое-то время, сняли, опять положили. Так надо делать в течение суток-полутора.

Если отек не проходит, через 36 часов начинайте делать тепловые процедуры: компрессы, ванночки температурой 38-40°С. Компрессы могут быть спиртовые, водочные — любые согревающие. Годятся и горчичники. Делайте это в течение 7-10 дней и старайтесь дать пострадавшей части тела максимальный покой. Если это нога, то поменьше ходите.

ПЕРЕЛОМ ИЛИ ВЫВИХ

Единственная, но очень важная первая помощь, которую нужно оказать пострадавшему, — это шинирование. Шиной могут служить доска, палка, рейка. К ним прибинтовывают пострадавшую конечность. Если ничего нет под рукой, надо забинтовать и доставить пострадавшего в больницу в горизонтальном положении. Ни в коем случае нельзя позволять неспециалисту вправлять вывих или растяжение. Никто, кроме врача-травматолога, не сможет вправить ни вывих голеностопа, ни любой другой. У взрослых вывих обычно бывает в плечевом суставе. У детей чаще всего вывихивается головка лучевой кости в локтевом суставе, реже — в лучезапястном суставе. В голеностопном суставе вывихи тоже бывают часто, но обычно они сочетаются с переломом лодыжки. Вот почему ни в коем случае нельзя его вправлять самим — это очень сложно даже для специалиста.

Ю. М. Лобов, травматолог

■ ПЕРЕЛОМЫ ЧАСТО СЛУЧАЮТСЯ У ХУДЫХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ПЬЮТ МНОГО КОФЕ И КУРЯТ.

■ ОСТЕОПОРОЗ, А С НИМ И ХРУПКОСТЬ КОСТЕЙ, И СЕРЬЕЗНЫЕ ПЕРЕЛОМЫ, ЧАСТО БЫВАЕТ ПОСЛЕ 70 ЛЕТ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ НАДО ОСТОРОЖНЕЕ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ.

Мудрые мысли

■ ПРЯНИК — ЭТО СПЕЦИАЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЙ КНУТ.

■ ДИЕТА — ЛИШЕНИЕ СЕБЯ НЕКОТОРЫХ РАДОСТЕЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

■ ИЗВИЛИНЫ МОЗГА — ЛАБИРИНТЫ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ С ГОДАМИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ТУПИК.

■ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ВЫ ПОНРАВИЛИСЬ ДРУГ ДРУГУ В КУЧЕ ОДЕЖДЫ И С КРАСНЫМ НОСОМ.

Очень хорошее письмо

Много лет я без конца подворачивал то одну ногу, то другую...

А потом несколько дней, хромая, с трудом на нее наступал. Однажды все-таки сходил к врачу. Он сказал, что это обычное растяжение связок в голеностопном суставе, и нога подвертывается на неровностях дороги или на влажном покрытии. Связки слабые. Что делать, чтобы ноги не подворачивались вообще? Я стал накладывать холод или опускать ногу в холодную воду сразу после того, как подворачивал. Потом опускал ногу по щиколотку в теплую воду и массировал, как умел. Затем накладывал на всю болезненную область толстым слоем глины, разведя ее до густоты сметаны, оборачивал марлей и держал 3 часа. Этот компресс немного снимал боль, но не совсем. Я стал размышлять, что делать? Помогла мне поза лотоса. Ступни обеих ног надо положить на бедра крест-накрест, пятками касаясь паха. Начинать надо, укладывая правую стопу на левое бедро прямой левой ноги, потом наоборот. За два месяца тренировок мои связки настолько укрепились, что о растяжениях я забыл.

Юрий Федорович Валеев, Краснодар

О раке груди

5 РАННИХ СИМПТОМОВ РАКА ГРУДИ, КОТОРЫЕ ПРОЩЕ ВСЕГО ПРОПУСТИТЬ. ИХ ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ.

Принято считать, что главным признаком онкологии являются новообразования в груди — и потому часто игнорируются другие ранние симптомы. Обязательно обратитесь к врачу, если...

Вы стали кашлять...

Кашель, который не связан с простудой или гриппом, или который никак не хочет прекращаться несмотря на то, что вы давно вылечились от сезонных болезней, может быть симптомом рака. Иногда опухоль может давить на легкие и вызывать кашель. В более серьезных случаях кашель могут вызывать метастазы. В любом случае кашель неясного происхождения — веский повод, чтобы обратиться к онкологу.

Воспалились лимфоузлы...

Воспаление лимфоузлов в подмышечной области и новообразование там же — повод сделать УЗИ и обратиться к маммологу. Дело в том, что ткани, из которых состоит грудь, простираются до области подмышек — опухоль может быть локализована и там тоже. Если заметили какие-то затвердения в этой области, обязательно обратитесь к врачу.

То запор, то диарея...

Они появляются без видимых причин и продолжаются достаточно долго? Это также может быть симптомом рака груди. Если кишечник работает с перебоями, а врач-гастроэнтеролог не видит никаких причин, проверьте грудь — возможно, это спасет вашу жизнь.

Болит спина...

Постоянные боли в спине, которые не проходят, несмотря на отдых, массаж и растяжки, также могут быть симптомом рака груди. Дело в том, что опухоль может оказывать давление на нервы и связки, вызывая боль. Если спина постоянно ноет, обратитесь к врачу.

Появился зуд в области сосков...

Постоянный зуд, особенно в области сосков, может быть сигналом, что в груди скапливается излишек жидкости. Иногда это вызвано образованием новых кровеносных сосудов, которые питают опухоль. Обязательно обратитесь к маммологу.

В. А. Краснов, маммолог-онколог

Не упусти время

■ РАКОВАЯ КЛЕТКА В ГРУДИ УДВАИВАЕТСЯ В СРЕДНЕМ ЗА 100 ДНЕЙ. НО ИНОГДА ОНА РАСТЕТ НЕЗАМЕТНО ДО 10 ЛЕТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАНЕТ ПРИЧИНОЙ БЕСПОКОЙСТВА.

■ 10% ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ ГРУДИ (И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ) ИМЕЮТ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОНКОЛОГИИ, КОТОРАЯ ПЕРЕДАЕТСЯ И ПО МАТЕРИНСКОЙ, И ПО ОТЦОВСКОЙ ЛИНИИ.

■ ПО СТАТИСТИКЕ, РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАБОЛЕВАЕТ КАЖДАЯ ВОСЬМАЯ ЖЕНЩИНА. УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК БЫСТРО БУДЕТ ОБНАРУЖЕНА БОЛЕЗНЬ.

Актуально

Бронхит лучше не запускать

Что будет, если вы подхватили острую респираторную инфекцию и не стали сразу же лечиться? На этот и другие вопросы отвечает пульмонолог Б. А. Мальцев, врач высшей категории.

Ждите воспаления бронхов

Бронхит в устах врачей — диагноз собирательный. Так медики могут называть любое воспаление бронхов: бронхиолит, поражающий бронхиолы (мелкие ответвления бронхов), трахеит (когда страдает весь дыхательный ствол) и трахеобронхит (когда вместе со стволом страдают и бронхи). Главным виновником этого воспаления является острая респираторно-вирусная инфекция — ОРВИ. И только в 10% случаев возбудителями оказываются не вирусы, а бактерии — стрептококки, стафилококки, пневмококки, гемофильная палочка и другие микроорганизмы.

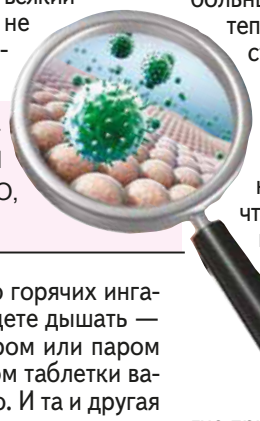
Осторожно: микоплазма!

Поражая соединительную ткань легких, этот возбудитель вызывает затяжной, хронический кашель, который может длиться годами. Респираторный микоплазмоз очень похож на грипп или ОРВИ. Вот только лечение, которое назначается при гриппе и вирусных инфекциях, в этом случае не помогает.

Подхватить распространенные вирусные инфекции, раздражающие бронхиальное «древо», можно в любое время года. Инфекции как бы поделили сезоны на сферы влияния: осень «контролируют» риновирусы и возбудители парагриппа, зиму — грипп, весну — так называемые респираторно-синцитиальные вирусы и аденовирусы. Причем каждый из них может захватить ваш организм что называется по цепочке — сначала одни, а затем и другие. Вот и получается, что острое воспаление бронхов может повторяться 3-6 раз в год, вызывая недоумение страдающего от кашля человека: вроде бы лечился, а толку никакого.

Не дайте воспалению спуститься вниз

Бронхита не будет, если сразу же начать лечение ОРВИ, утверждают врачи. Главное — не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы еще хозяйничают в носоглотке, вызывая вялость, усталость, насморк, першение в горле и головную боль. Как? Полоскать раздраженное горло теплым раствором спиртовой настойки календулы, эвкалипта или ромашки. Эта незамысловатая процедура может дать ощутимый эффект. Но при одном условии: если полоскать горло каждый час или хотя бы каждые два часа и при этом всякий раз использовать не менее стакана целительного раствора.



ЕСЛИ ПЕРВЫЕ ДРАГОЦЕННЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУТКИ УПУЩЕНЫ, ЖДИТЕ СУХОГО, САДНЯЩЕГО КАШЛЯ.

Не забывайте и о горячих ингаляциях. Чем вы будете дышать — картофельным паром или паром от залитой кипятком таблетки валидола — не важно. И та и другая процедура облегчат страдания.

Не лечитесь? Ждите кашля!

Первые драгоценные для лечения сутки упущены? Ждите кашля. Сухой, раздражающий, саднящий кашель свидетельствует о поражении трахеи. Повлажневший и ставший более мягким говорит о распространении процесса в глубь дыхательных путей. Обычно в это время начинает откашливаться небольшое количество слизистого секрета и ощущается боль внизу грудной клетки. Боль вполне естественна: от приступов кашля судорожно сокращается диафрагма и страдают окружающие мышцы. Впрочем, самим больным от таких объяснений ни тепло ни холодно. Едва почувствовав неприятные ощущения, замученные кашлем граждане начинают бить во все колокола, бросаясь к первому попавшемуся аптекарю с мольбой: «Дайте мне что-нибудь от кашля!» И совершают роковую ошибку, обрекая себя на еще большие страдания. Дело в том, что одни лекарственные препараты способствуют разжижению мокроты, а другие призваны подавлять кашлевый рефлекс. Когда бронхи забиты скопившимся в них вязким слизистым секретом, им трудно работать. Оттого-то человек и кашляет, стараясь освободить забитое пространство. Главное, что необходимо делать в этот период, — разжижать мокроту и энергично ее выкашливать! Но как это сделать, если вместо препарата, обладающего отхаркивающим действием, вы приняли препарат, подавляющий кашлевый рефлекс? Занявшись самолечением, легко можно получить застой мокроты в бронхах. Через некоторое время воспаление с кашлем вернутся к вам с новой силой.

Антибиотики на вирусы не действуют

Другая распространенная ошибка — беспорядочный прием антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Учитывая, что большинство бронхитов вызвано вирусами, а на вирусы эти лекарства не действуют, эффект от такого лечения получается прямо противоположный: сумбурный прием антибиотиков угнетает иммунную систему, и та никак не может справиться с болезнью. Еще один совет: принимая отхаркивающие лекарственные препараты, пейте как можно больше жидкости, чтобы было чем «развести» бронхиальную слизь, иначе и эти лекарства будут неэффективны. Понятно теперь, как важно при бронхите и прочих сопровождающихся кашлем заболеваниях следовать советам врача? Только он может грамотно оценить ваше состояние и назначить правильное лечение.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГОРЯЧИХ ИНГАЛЯЦИЯХ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПАРОМ ИЛИ ПАРОМ ОТ ЗАЛИТОЙ КИПЯТКОМ ТАБЛЕТКИ ВАЛИДОЛА.

Ускорить свое выздоровление можно самому

Справиться с бронхитом поможет обильное питье, богатая витаминами пища, жирная рыба (семга, камбала, палтус, сардины, скумбрия), нежирное мясо, тыквенные семечки. И, конечно, старая добрая фитотерапия. Грамотно подобранные лекарственные травы бывают эффективнее медикаментозного лечения. Они не только подавляют кашлевый рефлекс, но и снимают воспаление слизистой оболочки гортани, трахеи, «улучшают» мокроту. Обволакивающее и противовоспалительное действие на слизистые оболочки верхних дыхательных путей оказывают корни, листья и цветки алтея лекарственного, корни солодки голой, листья и цветы коровяка скипетровидного, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного. Улучшают отделение мокроты трава термопсиса ланцетного, корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса обыкновенного, листья и цветки мать-и-мачехи обыкновенной.

Бронхолитическое, расширяющее просвет бронхов и облегчающее дыхание действие оказывают трава эфедры хвощевой и двухколосковой, корни солодки голой, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, корни и корневища истода сибирского. Курс лечения всеми настоями и отварами этих трав — 6-8 дней. Запомнили? Действуйте! Даст бог, уже через пару недель вы забудете об изматывающем вас кашле. Если же, несмотря на принятые меры, ваше состояние не улучшается, тянуть не стоит. Начинайте обследование. Лучше всего — в специализированном пульмонологическом отделении стационара, где есть все условия для того, чтобы провести не только рентгеноскопию и бронхоскопию, но и микробактериологическое и цитологическое исследование мокроты. Бронхит лучше не запускать.

Цифры и факты

Ученые исследовали, чем бывает вызван хронический кашель. Оказалось, в 41% случаев кашель бывает связан с последствиями сильного насморка, из-за которого часть слизи из носа попадала в горло. В 24% — с астмой, в 21% — с гастроэзофагеальным рефлюксом, вызывающим заброс части содержимого желудка в пищевод. И лишь у 5% страдальцев врачи диагностировали хронический бронхит. А у двух пациентов, принявших участие в исследовании, хронический кашель был вызван... побочным действием лекарств, которые они принимали от гипертонии.

У меня часто бывает насморк, даже летом

Аптечные препараты дорогие, поэтому лечебные капли готовлю сама по проверенному рецепту. Кипячу на водяной бане небольшое количество растительного масла. Смешиваю 1 ст. ложку свежеотжатого морковного сока и 1 ст. ложку масла, остуженного до комнатной температуры. Добавляю в смесь 3 капли сока чеснока. Закапываю по несколько капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Смесь готовлю ежедневно свежую.

Я. Джиоева, Черкесск

Такой чай избавляет от вялости

А еще он делает меня крепче. Смешиваю поровну плоды рябины и шиповника и измельченные корни лопуха и перемалываю. Затем 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом крутого кипятка, накрываю крышкой и настаиваю 10 минут. Пью обычно утром, натощак, или вечером, за 2 часа до сна.

А. Н. Глушкова, Тверь

Намотай на ус

Сколько спит президент России

Для правильного функционирования организма нужно спать 7-8 часов в сутки. Примерно столько спит и президент России. Эти простые советы помогут вам наладить сон.

* Затормозите мозг. В течение дня он работает на очень высоких оборотах. Мозгу нужно время, чтобы сбавить их. Поэтому прийти с работы и рухнуть в постель — плохая идея. Выделите хотя бы 15 минут, чтобы посидеть в тишине, думая о приятном. Медитируйте или просто спокойно, ритмично дышите. Кстати, молитва перед сном — полезное дело, даже если вы ни во что не верите.

* Придумайте ритуал. Режим дня творит чудеса. Засыпая в одно и то же время, вы синхронизируете свои биологические часы, быстрее засыпаете и крепче спите. Если же сну предшествует какой-нибудь ритуал — любой, — вырабатывается условный рефлекс. Он способствует скорейшему засыпанию. Попробуйте, например, каждый вечер мыть ноги перед сном.

* Не экономьте на матрасе. Качественный ортопедический матрас — хорошее вложение денег. Хотя бы потому, что он прослужит 10-15 лет. Выбирать матрас просто: не глядя на ценник, нужно полежать на нем в той позе, в которой обычно спите. Удобно? Покупайте! Кстати, идеальный ортопедический матрас — с независимыми пружинами.

Знаете ли вы, что...

Острый приступ подагры может начаться после обильного застолья. Не случайно адовы муки испытывают любители вкусно поесть и знающие толк в хорошем алкоголе. Любые погрешности в питании: злоупотребление копченым и жирным мясом, ливером, много спиртного и мало воды — и обострение подагры обеспечено. Вначале появляется боль, чаще всего в большом пальце ноги, затем покраснение и припухлость в месте сустава, отек... Придется немало постараться, чтобы наступило облегчение.

Пригодится

ПРИ панкреатите смешайте 3 чайн. ложки сухой измельченной мяты перечной с 1 чайн. ложкой измельченного сухого корня одуванчика. Залейте 250 мл кипятка и варите 5 минут на слабом огне. Когда остынет, процедите и пейте по 50 мл 5 раз в день. Ежедневно готовьте свежий отвар.

ДЛЯ тех, кто страдает ожирением: смешайте 15 мл сока алоэ с 300 мл красного сухого вина или кагора. Добавьте 200 г меда и поставьте в холодильник на 5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ сердечной недостаточности на фоне тахикардии залейте 1 чайн. ложку измельченной сухой мяты 200 мл кипятка. Остудите, процедите и выпейте мелкими глотками, добавив немного меда, за полчаса до завтрака.

Цифры и факты

ОДИН ЧЕЛОВЕК ИЗ КАЖДЫХ 20 ИМЕЕТ ЛИШНЕЕ РЕБРО. ПРИЧЕМ МУЖЧИНЫ В 3 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

Прикинь на себя

Нет покоя от боли...

У МЕНЯ ЧАСТО СКОВЫВАЕТ ШЕЮ...

Да так, что не могу ею двигать. Такое чувство, что ее покалывает. С чем это может быть связано?

И. Н. Майкова, Новосибирская обл.

Любая боль и скованность в области шеи — серьезный симптом, причину лучше выявить сразу и вовремя принять меры. Частая причина возникновения боли в шее — растяжение и перенапряжение ее мышц. Как правило, они связаны с длительным положением головы человека в одной и той же позе. У пожилых людей причиной боли в шее бывают грыжи межпозвонковых дисков и артрит. Не стоит забывать и о таком коварном и неприятном заболевании, как остеохондроз. Другие причины возникновения боли в шее: тиреоидит (воспаление щитовидной железы), воспаление лимфатических узлов, лицевая ангионевралгия, мышечный спазм. При длительной боли в шее надо проконсультироваться у невролога, мануального терапевта, ревматолога или ортопеда.

МОЖЕТ, УКОЛЫ ЗАМЕНИТЬ КАПСУЛАМИ?

Прошлым летом начались проблемы с коленями, к осени стало хуже. Диагноз артроз II степени. Проколол 18 инъекций (по 2 мл) «Мукосата». Закончить курс не удалось. Можно ли перейти на «Хондроитин» в капсулах? Если да, то пить их месяц-два? Все-таки большая часть курса пройдена в уколах. Или начинать новый курс — полгода?

И. Н. Новиков, Московская обл.

Плохо, что вы не долечились, как положено. Инъекции более эффективны, чем таблетки, которые попадают в желудок. «Хондроитин» пропить можно (взрослым назначается внутрь по 1-1,5 г 2 раза в сутки). Сколько времени нужно принимать, читайте в аннотации. Все зависит от производителя. Можно добавить хондропротектор и в форме мазей или гелей, например «Терафлекс».

НА РЕНТГЕНЕ ОБНАРУЖИЛИ КОКСАРТРОЗ

Во время ходьбы и при определенных движениях стал беспокоить тазобедренный сустав. На рентгене обнаружили коксартроз III степени. Ортопед рекомендует протезирование и замену сустава. Я себя неплохо чувствую, и нога беспокоит несильно. Зачем мне протез? Да и операции боюсь. А если без нее не обойтись, когда нужно делать, чтобы не запустить болезнь?

Е. П. Сарычева, Калужская обл.

Все зависит от силы боли, сопутствующих заболеваний и того, насколько артроз не позволяет вести активный образ жизни. Необходимость эндопротезирования оценивается не только по результатам рентгена. Вначале доктор порекомендует лечение, которое обычно назначается при этом недуге, затем проанализирует, насколько оно эффективно. И только если не будет положительного результата, принимается решение о целесообразности операции.

ДОКУПИТЬ ЛИ ЕЩЁ 10 АМПУЛ?

У меня артроз левого колена. Ревматолог назначила 20 уколов хондроитина, а в инструкции написано, что курс — 25-35 уколов. Мне следовать рекомендации врача или докупить еще 10 ампул, чтобы вышло 30 уколов? Еще врач назначил 9 уколов нестероидного противовоспалительного препарата мелоксикама. После ходьбы и когда долго стою, колено ноет, болит, а в спокойном состоянии нет. Боли появились после того, как перестал делать специальную гимнастику при артрозе. Делал ее 7 месяцев, а последние 2 месяца не делаю...

А. П. Попков, Тамбовская обл.

Правильно делать инъекции столько раз и так, как рекомендуется в инструкции, иначе толку от лечения будет мало. Зарядку или лечебные упражнения нельзя бросать, этим вы ухудшите свое состояние. Такие упражнения улучшают кровообращение в суставах, нормализуют двигательную функцию. Решать вам.

Б. Г. Рябчиков, врач высшей категории

На приёме у ревматолога

Если вам за 40 лет, пора очищать почки...

Читала, что люди, перешагнувшие 40-летний рубеж, должны ежегодно очищать почки. Если вы часто едите на ночь, у вас появляются отеки или начинают болеть суставы — самое время заняться очищением почек. Я не покупаю мочегонное средство в аптеке, а по совету близкой подруги осенью завариваю брусничный лист, а весной провожу чистку березовыми почками. Настои готовлю одинаково. Заливаю 1 чайн. ложку почек стаканом кипятка, настаиваю 20-30 минут. Принимаю по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды в течение недели. Со второй недели добавляю в мочегонное 5 капель 2,5%-ного эфирного пихтового масла. Такой состав пью 3 раза в день за 30-40 минут до еды. На 3-4-й день употребления настоя с пихтовым маслом моча становится мутной. Это значит, что отложения в почках начали растворяться и выходить наружу.

Л. В. Кравцова, Ивановская обл.

Ситуация

Отказалась от косметики. Боюсь навредить глазам...

Я недавно стала носить контактные линзы. Отказалась от косметики — боюсь навредить глазам. Но без макияжа я серая мышка...

Я. И. Реутова, Самарская обл.

Линзы сегодня популярны не только у тех, кто снял ненавистные очки, которые всегда запотевают не вовремя. Модницы меняют с их помощью цвет глаз в зависимости от настроения. Некоторые даже подбирают палитру под туалеты. Но без макияжа все равно не обойтись, вы совершенно правы. Он позволяет подчеркнуть индивидуальность лица, сделать взгляд более глубоким и выразительным.

Чтобы макияж не потек, вызывая раздражение, из-за случайно попавшей в глаз соринки или косметики и чтобы не вызвать воспаление конъюнктивы глаза, соблюдайте следующие рекомендации.

* Делайте макияж только тогда, когда линзы уже надеты.

* Откажитесь от рассыпчатых видов пудры в пользу компактной. И наносите ее не кисточкой, а пуховкой.

* Тени для век наносите не кисточкой, а поролоном-аппликатором. И помните, что для чувствительных глаз подходят только жирные тени.

* Если глаза все-таки потекли, немедленно смойте тушь. Наносить ее снова можно, только когда полностью пройдет раздражение.

Г. М. Грач, офтальмолог

Для улучшения зрения

■ В СТАКАНЕ МОРКОВНОГО СОКА РАЗМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ВОДЫ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД ОБЛЕПИХИ, КИПЯТИТЕ 3 МИНУТЫ, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ДО ЕДЫ.

■ СТАКАНОМ КИПЯТКА ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ И СТЕБЛЕЙ ЦИКОРИЯ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ДО ЕДЫ.

Гипертоникам на заметку

Только[1] Орвис Флю **идеально подходит гипертоникам** для снятия симптомов простуды и гриппа, так как в отличие от большинства популярных средств, не содержит сосудосуживающих веществ[2], вызывающих побочное повышение давления.

Горячий напиток Орвис Флю быстро[3] устраняет:

- повышенную температуру
- озноб
- головную боль
- заложенность носа
- чихание и др[3]

Содержит сок лимона и имбирь, которые оказывают дополнительное противопростудное действие. Без сахара.

Если вы гипертоник, выбирайте лекарство Орвис Флю.

Орвис Флю – ваш правильный выбор!

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках города! www.evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

8-800-700-8888 (для заказа).

[1] В ассортименте Эвалар. За счет отсутствия в составе сосудосуживающих веществ. [2] Фенилэфрина гидрохлорид и кофеин. [3] В рамках инструкции по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авторитеты дают советы

Глаукома: не дай себе ослепнуть!

Глаукома коварна тем, что подкрадывается незаметно. Человек долго не ощущает ее разрушительной силы. В итоге катастрофа — снижается зрение и наступает полная слепота. Об этом рассказывает офтальмолог, врач высшей категории В. Е. Голикова.

— Глаукому провоцирует повышенное внутриглазное давление. Почему оно повышается?

— Наука пока не установила причины повышения внутриглазного давления при первичной открытоугольной глаукоме. Но чем раньше обнаруживается болезнь (желательно в начальной стадии), тем больше вероятность, что больной не ослепнет. От повышения внутриглазного давления страдает зрительный нерв. Постепенно он гибнет, а вместе с ним уходит и зрение. К сожалению, эти процессы необратимы. Поэтому каждому человеку после 35 лет необходимо раз в два года проверяться у офтальмолога, особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к глаукоме.

Вторичная глаукома возникает как следствие других глазных заболеваний — воспалительных, сосудистых, дистрофических, связанных с болезнями хрусталика и травмами. Глаукома появляется при высокой близорукости, диабете, атеросклерозе.

— Можно ли самому почувствовать повышение внутриглазного давления?

— Можно, если давление очень сильно повышено. Глаз с высоким давлением на ощупь становится тверже.

— Глаукома поражает один глаз или сразу два?

— Увы, глаукома начинает развиваться на обоих глазах, но с разницей во времени. Бывает, что проходит 10-15 лет от начала болезни на одном глазу, прежде чем глаукома поразит и второй. Поэтому лечат сразу оба глаза, но дозы лекарства для них будут разные.

— Насколько осторожен должен быть больной глаукомой?

— При закрытоугольной глаукоме противопоказано долго сидеть в плохо освещенном помещении, поскольку расширение зрачка может вызвать приступ. Нужно меньше пить жидкости. Для больных с глаукомой норма 1,5 литра в день. Сюда входят суп, овощи, фрукты. Нельзя пить крепкий чай и кофе, есть соленую и острую пищу, так как она вызывает жажду. Противопоказаны некоторые лекарства, например белладонна и атропин. Даже в небольшой дозировке они способны вызвать приступ.

При открытоугольной глаукоме необходимо постоянно контролировать внутриглазное давление и поле зрения. Если врач видит, что состояние стало ухудшаться, он меняет лечение. Главное — сохранить зрительный нерв, а для этого нельзя пускать болезнь на самотек.

— Как сейчас лечат глаукому?

— Существуют три основных направления в лечении: медикаментозное, лазерное и хирургическое. Если глаукома находится в начальной стадии, то больному назначают лекарственные препараты.

Многим помогает лазерное лечение. Однако при далеко зашедшей глаукоме эффективен только хирургический метод. Операция не избавляет от болезни, она лишь снижает внутриглазное давление, тем самым замедляя процесс развития глаукомы.

Будь начеку!

● Виновниками закрытоугольной глаукомы часто становятся воспалительные, сосудистые заболевания, травмы глаз, болезни хрусталика.

● Спровоцировать открытоугольную глаукому могут нервное перенапряжение, алкогольная, никотиновая и другая интоксикация организма, гипертония, атеросклероз, сахарный диабет.

● Признаки внутриглазного давления: затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами, радужные круги при взгляде на источник света, чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести, резь, ухудшение зрения в сумерках.

Бабушкины рецепты

ЦЕЛЕБНОЕ ЛАКОМСТВО ИЗ КЛЮКВЫ И ШИПОВНИКА

Залейте 700 г очищенного шиповника и 300 г клюквы 2,5 стакана крутого кипятка и кипятите в течение 2 минут. Затем воду слейте и приготовьте на ней сахарный сироп, добавив 1,5 кг сахара. Залейте сиропом ягоды и варите, пока они не опустятся на дно емкости. Сироп слейте, ягоды разложите по стерилизованным банкам, а сам сироп вскипятите и залейте им ягоды. Остудите варенье, потом закройте банки и поставьте в темное прохладное место.

ОТ БЕССОННИЦЫ У ГИПЕРТОНИКОВ — ТЫКВА С МЁДОМ

Треть стакана тыквенного отвара с медом, выпитого за полчаса до ночного сна, поможет успокоиться, нормализовать давление и избавит от верной спутницы гипертонической болезни — бессонницы.

Для приготовления отвара 200 г нарезанной тыквы проварите в небольшом количестве воды до мягкости. Отвар процедите через сито и добавьте мед.

На приёме у протезиста

Почему натирают зубные протезы

Решили поставить зубной протез? Будьте готовы, что он станет в первое время натирать десны, нёбо и даже язык. Это не значит, что конструкция вам не подходит. Нужно время, чтобы привыкнуть, и несколько дополнительных визитов к врачу для контроля и подгонки.

ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ВО РТУ ДИСКОМФОРТ

Стоматологи закладывают от одного до трех месяцев на привыкание к новому аппарату. За это время формируется так называемое протезное ложе — место, где соприкасаются пластина и слизистая рта. Но протез всегда тверже, чем нёбо, и полностью избежать притирки невозможно. Поэтому первое время вам может быть неудобно и даже больно носить протез.

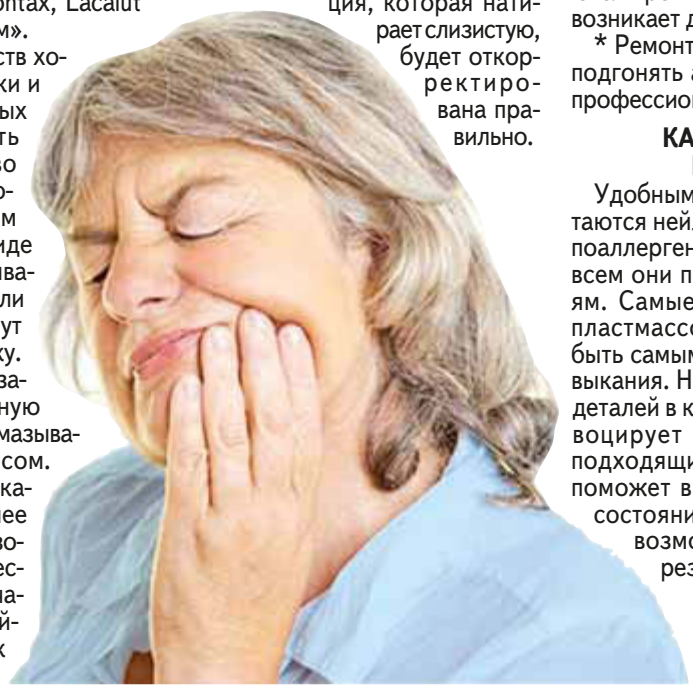
Какие еще бывают причины натертостей? Ошибки при надевании, ненадежное крепление во рту, аллергия на материалы, стоматит, гингивит, кариес и износ после 5 лет использования протеза.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ НАТЕРТОСТИ

Язвочки и ранки — аптечными средствами в виде полосканий и компрессов. Например, «Фармадонтом» — коллагеновыми пластинами, которые хорошо заживляют десны. Гели и мази «Холисал», «Камистад», «Асепта», «Метрогил Дента» обладают антимикробным действием, ускоряют заживление.

Для полосканий врачи назначают растворы «Тантум верде», хлоргексидин, фурацилин или «Стоматофит». Рекомендуются зубные пасты с противовоспалительным действием, например Paradontax, Lacalut activ, «Лесной бальзам».

Из народных средств хороши отвары ромашки и коры дуба для ротовых ванночек (жидкость нужно подержать во рту пару минут), полоскание рта раствором соли или соды. В виде компресса прикладывают масло облепихи или шиповника на 15 минут к пораженному участку. Мякоть алоэ хорошо заживляет поврежденную слизистую. Язвочки смазывают медом, прополисом. Можно делать полоскания. Но самое лучшее лечение наминов, мозолей и натертостей десны назначит ваш лечащий врач. Не стесняйтесь обращаться к нему за советом.



КОРРЕКТИРОВКА — ДЕЛО ТОНКОЕ

Стоит лишний раз сходить, чем мучиться от боли. Лучше не снимать протез за 3-4 часа до визита к стоматологу, даже если вам неприятно его носить. Врач должен увидеть, как устройство отпечатывается на нёбе, и понять, какая сторона нуждается в коррекции.

НЕ ПОДПИЛИВАЙТЕ КРАЯ САМИ...

Настоятельно не рекомендуем обтачивать аппарат самостоятельно. Даже если кажется, что это просто. Любое грубое вмешательство, подпиливание по краям может испортить протез, не говоря уже о том, что носить его с удобством не получится. Только подгонка в зуботехнической лаборатории гарантирует, что конструкция, которая натирает слизистую, будет откорректирована правильно.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Стопроцентной гарантии не может дать никто. Процесс «притирки» слишком индивидуален. Но есть несколько полезных советов.

* Очень важно ухаживать за полостью рта, чистить зубы и протез — скопление налета, остатков пищи может осложнить ситуацию.
* Откажитесь от жвачек, ирисок и других вязких и липких продуктов. Не грызите твердые овощи, фрукты или орехи, измельчайте их.
* Для прочной стыковки протеза со слизистой применяйте специальные гели и порошки.
* Планово посещайте стоматолога и не забывайте делать перебазировку раз в год. Костная ткань продолжает истончаться, и между нёбом и пластиной появляются промежутки, из-за которых возникает дискомфорт.
* Ремонтировать, шлифовать и подгонять аппарат может только профессиональный ортодонт.

КАКОЙ ПРОТЕЗ ВЫБРАТЬ?

Удобными и комфортными считаются нейлоновые протезы и гипоаллергенные акриловые. Но не всем они подходят по показаниям. Самые простые и дешевые пластмассовые пластины могут быть самыми сложными для привыкания. Наличие металлических деталей в конструкции часто провоцирует аллергию. Выбрать подходящий именно вам протез поможет врач в зависимости от состояния зубов, финансовых возможностей и желаемых результатов.

В. С. Скачко, ортодонт-протезист, врач высшей категории

На все случаи жизни ***Скорая помощь от природы***

Рябина — моё любимое дерево

В СТАРИНУ СЧИТАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ПРИСЛОНИШЬСЯ К ДЕРЕВУ СПИНОЙ, ПОЛУЧИШЬ ОТ НЕГО ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ.

Сама я крепким здоровьем не могу похвастаться, поэтому накопила много рецептов лечения рябиной, проверила их на себе и делюсь с читателями.

* Если поем неправильной пищи, тут же начинаю страдать метеоризмом. Тогда смешиваю плоды рябины (4 части) с листьями мяты (3 части), семенами укропа (3 части) и корнем валерианы (2 части). Завариваю 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаиваю час, процеживаю и пью по 1/2 стакана 2 раза в день.

* Если у вас гастрит с пониженной кислотностью, разотрите 5 стаканов свежих ягод красной рябины с 3 стаканами сахара. Дайте настояться 6-8 часов в теплом месте. Затем поставьте кастрюлю на плиту и держите на небольшом огне 25-30 минут. Процедите. При обострениях принимайте получившийся сироп по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3-4 недели.

* Читатели «Айболита» даже не догадываются, что рябина лечит зубную боль. Я беру 3 грозди рябины, мою их, заливаю 1 л воды и кипячу 15 минут. Настаиваю 10 минут и еще не остывшим отваром полощу рот 2-3 раза, и можно надолго забыть о зубной боли.

* Еще у меня и у мужа забиты сосуды — атеросклероз. Мы постоянно пьем такой отвар: 2 ст. ложки сушеных плодов рябины, по 1 ст. ложке семени льна, измельченных листьев земляники и цветков календулы заливаю 0,5 л кипятка. Держу на небольшом огне 15 минут. Настаиваю, укутав, 30-40 минут, процеживаю. Принимаю отвар по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

* Каждую осень мы заготавливаем кору рябины. Ее отвар помогает мужу держать давление в норме (он гипертоник). Снадобье готовлю так: 20 г коры заливаю 0,5 л воды и томлю на водяной бане час. Муж пьет отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день. В результате хорошо себя чувствует, к тому же у мужа пропал шум в голове.

И еще хочу поделиться рецептами, которые прижились в нашей семье и часто выручают.

* Чтобы не было проблем с кишечником, мы с мужем каждое утро натощак пьем 1/2 стакана сыворотки, в которую добавляем зубчик тертого чеснока. А на ночь выпиваем стакан простокваши с медом.

* Когда мои внуки болеют ангиной, помогает такой рецепт: зубок чеснока мелко режу, заливаю теплой водой, даю настояться 30 минут. Процеживаю, и внучата полощут настоем горло в течение дня. Еще для полоскания готовлю снадобье: пропускаю через мясорубку 2 листа каланхоэ, добавляю воды (1:5) и по желанию 1 ст. ложку меда.

А при першении в горле измельчаю 10 г прополиса. На маленьком огне довожу до кипения 50 г любого растительного масла, затем высыпаю туда измельченный прополис и томлю на маленьком огне 10 минут, не давая кипеть. Остужаю, процеживаю и смазываю внучатам целебным маслом горло после каждого приема пищи.

И. А.Турчанникова, Ставропольский край

Руки стали словно чужие...

Занемели, потеряли чувствительность... Дело не в руках, а выше — в шее.

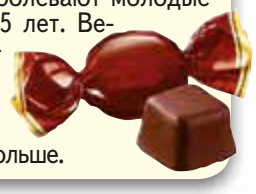
Именно так проявляется шейный остеохондроз. Через шейные позвонки проходят нервы, которые управляют движениями рук. Если они сдавлены, сжаты или повреждены из-за остеохондроза, то неприятные ощущения в конечностях не заставят себя долго ждать. Как себе помочь?

* Перед сном растирайте заднюю поверхность шеи щеткой с натуральной щетиной, пока не ощутите в этой области приятное тепло. Оно говорит об улучшении кровообращения.
* Медленно вращайте шеей так, чтобы голова «прокатилась» по одному плечу, груди, другому плечу, спине.
* Потянитесь ухом к правому плечу, затем к левому.
* Согните руки в локтях, кисти — к плечам, сделайте несколько круговых вращательных движений вперед и назад.

Конфетами стресс заедаем...

Количество съедаемых россиянами конфет, плюшек и шоколада каждый год увеличивается на 3%.

Сладкоежками люди становятся, когда переживают различные стрессы. Сладости — спасение от стрессов. 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть населения — в состоянии сильного стресса. Специалисты уверены, что скоро депрессия выйдет на первое место среди психических заболеваний и может стать лидером по числу дней нетрудоспособности. Ею уже заболевают молодые люди до 25 лет. Вероятно, скоро выяснится, что и диабетиков стало больше.



Опять ссора...

Советы психолога

Почему безобидный разговор вдруг перерастает в конфликт? А конфликт — в ссору, которую никак не удается закончить?

НЕНУЖНЫЕ СЛОВА

* Проблему могут создать обобщения: «Ты всегда», «Ты никогда», «Ты постоянно», «Ты всю жизнь»... Употребляются они обычно, когда предсказуемо зреет конфликт. Эти фразы заставляют собеседника оправдываться, а это никому не нравится. Поэтому оправдание быстро переходит в агрессию: лучший способ защиты — нападение.

* Есть слова-требования. Их произносят приказным тоном: «Замолчи!», «Не говори со мной об этом!», «Не смей так делать!». Услышав такое, человек, которому приказывают, бунтует. Снова конфликт!

* Сиротские слова. Они призваны вызвать у собеседника жалость: «Не мучай меня!», «Пожалей мои нервы», «Ты смерти моей желаешь?». Тут с точки зрения психологии все логично: ведете себя как жертва — в ответ получаете словесное насилие.

ВЫЗВАТЬ КОНФЛИКТ МОЖЕТ ПОЗА...

Поза, которую человек принимает во время разговора. Скорее всего, это делается неосознанно. Но собеседник считывает ее автоматически.

* Повернуться к человеку спиной во время беседы — повод для конфликта. Такой жест воспринимается как неуважение, презрение, толчок к прекращению диалога.

* Скрещенные на груди руки, обхватывание себя за плечи — «закрытые» жесты, которыми вы как бы отсекаете, отдаляете от себя собеседника.

* Если, сидя за столом, вы вдруг убираете руки на колени, человек мгновенно напрягается: что вы там прячете и чем это может грозить?

* Некоторые люди во время беседы активно жестикулируют. Но каким бы ни был предмет разговора, руки или рука, внезапно выброшенные вперед, истолковываются как сигнал агрессии. Тот, на кого такой жест направлен, бросается «обороняться».

РАЗГОВОР ПОШЕЛ НЕ В ТУ СТОРОНУ...

Темп речи, тембр голоса, дыхание тоже могут подтолкнуть разговор не в ту сторону. Скажем, обычно у вас медленная речь. И вдруг начинаете частить, чуть задыхаясь. О чем это говорит собеседнику? Чаще всего о том, что вы хотите сказать что-то неприятное. Торопитесь, чтобы вам не «заткнули рот», дали высказаться. Соответственно, возникает напряжение.

Или у вас низкий тембр голоса. Во время беседы он повышается, чуть ли не переходит на визг. Для психики это однозначный сигнал агрессии. А дребезжание голоса само по себе вызывает неприязнь.

Конфликт зачастую вырастает из мелочей. Попытайтесь корректировать их. Тогда ссор будет гораздо меньше.

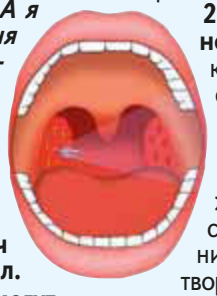
С. В. Анечкина,
семейный психолог

На приёме у лора

У меня с детства катаральная ангина...

С ангиной знаком практически каждый человек. А я так с детства. У меня самая распространенная — катаральная. Знаю, что есть еще лакунарная, фолликулярная и флегмонозная... Может, подскажете, как с ней справиться?

Михаил Исаакович Аронов, Тульская обл.



1. Толчком к ангине могут быть переохлаждение, недолеченная простуда или грипп, снижение защитных сил организма. Симптомы известны всем: боль в горле при глотании, недомогание, мышечная слабость, повышенная температура. А еще головная боль, боль в суставах, озноб. При правильном лечении простая катаральная ангина вылечится за 8-14 дней. Но не всегда и не у всех. Бывает, только-только горло прошло, и вдруг опять, с новой силой начинаются першение, жжение, боль при глотании. Почему ангина возвращается? Мороженое не ели, в проруби не купались... То есть переохлаждения не было. Но вызывать недуг могут и другие причины. Например...

2. Повышенная кислотность желудка. Соляная кислота нередко забрасывается из пищеварительного органа обратно в пищевод и начинает подступать к горлу. Обжигая слизистые, она снижает местный иммунитет. В итоге болезнетворные бактерии не встречают сопротивления. И начинается то, что считается ангиной. Надо проверить свой желудок у гастроэнтеролога.

3. Гормональная перестройка. Например, при менопаузе у женщин она вызывает сухость слизистых. В том числе и горла. Казалось бы, какая связь? Но тем не менее прямое следствие сухости слизистых — снижение местного иммунитета. Чтобы наладить гормональный фон после 50 лет, надо обратиться к гинекологу и эндокринологу, а мужчинам — к андрологу и эндокринологу.

Р. К. Золотов,
отоларинголог

На приёме у флеболога

Можно ли делать массаж при варикозной болезни?

Правда ли, что при варикозной болезни любой массаж ног противопоказан и опасен?

Т. С. Аверина, Тульская обл.

При варикозной болезни категорически противопоказаны любые сильные нагрузки на ноги. Это не только долгое стояние, прыжки, бег, но и горячие ванны и парилка. С массажем не все так однозначно. Он абсолютно исключен при наличии трофических язв и тромбов в венах. Нельзя выполнять массаж с использованием меда, банок, массажных валиков и щеток. Не надо сильно давить на ноги, разминая мышцы голеней и бедер, делать вибрационные приемы (постукивания, поколачивания). Ни в коем случае не массируется подколенная ямка. А вот мягкий массаж, наоборот, поможет улучшить отток крови из вен. При его выполнении ноги должны находиться выше уровня сердца, то есть приподняты на подушку или валик. Все движения надо выполнять без сильного нажима по направлению от стоп к коленям и далее к паху. Массаж ни в коем случае не должен вызывать боли и дискомфорта! Нельзя использовать разогревающие мази — только простые на водной основе или с маслами, обладающими охлаждающим и тонизирующим эффектом (мята, лаванда, эвкалипт, каяпут, розмарин). Кроме такого ручного массажа, ноги можно массировать сильной струей прохладной воды. Последовательность движений остается той же, только вместо рук на кожу воздействует душ.

В. Г. Повязкина,
врач высшей категории

Сам себе доктор

● Настойка калины на меду укрепляет иммунитет. Готовят ее из 0,5 кг свежих ягод без косточек, которые тщательно разминают, заливают стаканом водки и добавляют 0,5 кг меда. Настойку ставят в темное прохладное место на 10-14 дней и принимают по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день в течение месяца.

● От запоров — снадобье из лука. Наполните бутылку на 2/3 мелко нарезанным репчатым луком. Долейте до краев водкой. Настаивайте в теплом месте месяц. Процедите и пейте по 10 капель в холодном виде 2 раза в день перед едой.

● Хорошее мочегонное средство при заболеваниях почек, отеках — настой листьев или почек березы. Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев (или 1 ст. ложку почек) 0,5 л кипятка. Добавьте на кончике чайной ложки пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Вёшенки — целители

■ **При мастопатии.** Литровую банку до плечиков заполните измельченными вешенками. Залейте водкой, закройте плотно крышкой. Настаивайте 10 дней в темном месте, регулярно взбалтывая. Не процеживайте. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день утром, натощак. Перед употреблением взбалтывайте и пейте с осадком. Курс лечения месяц.

■ **От гнойных ран и ожогов.** Нарежьте 300 г грибов вешенок и залейте бутылкой водки. Плотно закройте емкость. Настаивайте 10 дней в затемненном и прохладном помещении, периодически взбалтывая. Процедите через марлю и разбавьте кипяченой водой 1:1. Промывайте настойкой рану.

■ **Для тех, кто страдает атеросклерозом.** Грибы вешенки отварите в течение двух минут. Выньте и разомните в пюре. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 2 раза в день перед едой в течение месяца. При необходимости курс лечения можно повторить.

Бабушкины рецепты

Тыквенная каша для поджелудочной

Нередко у детей, особенно сластен, бывает воспаление поджелудочной. Оно может быть связано с заболеваниями других органов брюшной полости — гастритом, холециститом. Облегчить состояние малыша поможет такое лечение.

Возьмите по 1 ст. ложке цветков календулы, бессмертника, очанки, листьев барбариса, травы череды трехраздельной. (Лучше всего использовать высушенные ингредиенты и перемолоть их в порошок.) Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь. Детям до 10 лет давайте по 1/3 стакана за полчаса до еды. Для детей постарше заваривайте 2 ст. ложки травяного порошка 0,5 л кипятка и давайте пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

На ночь на подложечную область и левый бок сделайте компресс: льняную салфетку смочите в теплой простокваше, сверху прикройте компрессной бумагой и закрепите теплым платком. Курс лечения — 1 месяц. В это время детям сахар замените медом, а все остальные сладости — сухофруктами, сладкими фруктами.

Во время лечения полезно 20 дней давать ребенку на ужин тыквенную кашу. Стакан пшеничной крупы сварите в 2 л воды. Натрите 200 г сырой тыквы, добавьте ее в кашу и варите 20 минут. Немного подсластите, добавьте 1 чайн. ложку растительного масла.

Кое-что новенькое

Доказана связь между нехваткой витамина D у беременных и шизофренией у детей. Исследователи из Дании и Австралии утверждают, что предрасположенность к шизофрении частично обусловлена нехваткой витамина D в процессе развития эмбриона. Причем риск заболеть шизофренией у новорожденных с дефицитом этого витамина возрастает на целых 44%. По словам ученых, нехватка витамина D у младенцев — причина 8% всех случаев развития шизофрении. К счастью, проблему легко решить с помощью приема препаратов витамина D на этапе планирования беременности.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Пора к психологу?

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО РОДИТЕЛЕЙ — НЕ СРАВНИВАЙТЕ ДЕТЕЙ МЕЖДУ СОБОЙ. И ДАЙТЕ КАЖДОМУ СВОЕ ЛАСКОВОЕ ПРОЗВИЩЕ.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПОСТУПКОВ ДЕТЕЙ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ИДТИ К ПСИХОЛОГУ.

1 **Агрессия к другим детям.** Если ваш малыш так и норовит обозвать одногруппников в детском саду, отбирает на площадке игрушки, пора бить тревогу. Обычно причина такого поведения — отношения внутри семьи. Если дома его оскорбляют, физически наказывают или игнорируют, ребенок непременно будет выливать негатив на других детей. Он чувствует, что родителям до него нет дела, но подсознательно плохим поведением все равно пытается обратить на себя внимание. Иногда плохое поведение объясняется появлением в семье малыша, которому уделяют много внимания. Важно приобщить старшего к уходу за новорожденным, давать несложные задания, играть и разговаривать с ним, чтобы он не чувствовал себя брошенным.

2 **Неумение слушаться старших.** Вспомните свое детство. Наверняка в вашем классе был ребенок, который мог начать петь на уроке, выйти из класса. В 7 лет у детей происходит второй кризис взросления, когда они осознают свое эго и отделяют себя от общества. Не всем это дается легко, поэтому важно вовремя обнаружить проблемы и обратиться к специалисту.

3 **Беспокойный сон.** Пока одни дети открыто показывают свое недовольство, другие замыкаются в себе, так что выявить нарушение поведения становится сложно. Но даже у таких детей проявляются сигналы тревожности тогда, когда они не контролируют себя, — во сне. Ребенок может скрежетать зубами, разговаривать, ворочаться. Постоянное повторение симптомов указывает на проблемы.

4 **Издевательства над животными.** Когда ребенок старше трех лет обижает животных, это говорит о явной агрессии. Объясните, что животные — наши друзья, и они чувствуют такую же боль, как и мы. Никогда не позволяйте ребенку бросать камни в уличных животных, пугать их или дразнить едой. Тот, кто в детстве жесток по отношению к беззащитным созданиям, в будущем обязательно проявит агрессию к людям.

5 **Поведение, как у малыша.** Некоторые дети, став постарше, могут вести себя как малыши. Это говорит о том, что они боятся и переживают. Если в семье некомфортная обстановка, психика ребенка старается защитить его от внешней агрессии и возвращает к истокам — поведению младшего возраста. Поговорите с ребенком, узнайте, что его беспокоит.

В. П. Солнцева, детский психолог

Чтобы не было сколиоза

■ СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ ШКОЛЬНИК НОСИЛ РЮКЗАК, НАДЕВАЯ ЛЯМКИ НА ОБА ПЛЕЧА.

■ В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ ПОХОДИТЬ С КНИГОЙ НА ГОЛОВЕ, ВООБРАЖАЯ СЕБЯ СУЛТАНОМ.

Мамочки, не залечивайте своих детей, не ставьте им на каждый чих свечки

Когда мои дети простужаются, я их не лечу, как это принято. Я делаю так, чтобы им было комфортно. Стараюсь увлажнять воздух дома, поить почаще, промывать нос солевым раствором, гулять, если нет температуры, там, где нет людей, питаться правильно. Вот и весь «секрет». Я понимаю, что проще скупить пол-аптеки, чтобы избавиться от тревожности. Но гораздо приятнее понимать, что именно ты делаешь и для чего. Мамочки, не залечивайте своих детей, не ставьте на каждый чих свечки, не заливайте в нос и горло пол-аптечки. Спокойная и любящая мама важнее всех лекарств!

Алена, Самарская обл.

«А в рекламе сказали, что так убивают микробов»

Однажды попали с ребенком в больницу с подозрением на аппендицит. Пока в коридоре ждали хирурга, разговорилась с одной женщиной, приехавшей с семилетней дочкой, — отравление. Оказалось, в тот день девочка, насмотревшись по телевизору рекламы, бегала в ванную и периодически делала по глоточку из всех бутылок с бытовой химией. Отхлебнула и жидкости для мытья полов, и средства для сантехники. Вскоре ей стало плохо, увезли на скорой. «Я кричала в ужасе: «Как же так, я тебе сколько раз говорила, что это химия, нельзя трогать!» А дочка в ответ: «А в рекламе сказали, что так убивают микробов и бактерии. Я хотела не болеть».

Людмила, Саратовская обл.

Леденцы от кашля

Это лакомство избавит ребенка от боли в горле, смягчит кашель.

Понадобятся 1 корень имбиря, 1/2 лимона, 4 бутона гвоздики, 2/3 стакана сахара, по 2 ст. ложки воды и сахарной пудры, 2 чайн. ложки меда. Очистите 2-3 см корня имбиря, нарежьте тонкими пластинами. В сотейник с толстым дном всыпьте сахар, добавьте воду, имбирь, сок 1/2 лимона и гвоздику. Поставьте на огонь, нагрейте и, когда сахар растворится, добавьте мед. Варите на среднем огне, изредка помешивая. Смесь будет сильно пениться. Готовьте до загустения и характерного карамельного цвета.

Чайной ложкой выкладывайте карамель на бумагу для выпечки в виде небольших кружков. Обильно посыпьте сахарной пудрой. После остывания леденцы легко отходят от бумаги. Если конфеты плохо застывают, положите их в холодильник.

Какая она — самая уютная кровать

Сексологи утверждают, что залог счастливой семейной жизни зависит от того, насколько комфортабельно супругам на супружеском ложе. Самые необычные кровати.

ЛУЧШАЯ КРОВАТЬ ДЛЯ КАМАСУТРЫ

Это французское творение. С такой уютной постельки в форме гнезда не упадешь на пол.

ЕСЛИ БОЛЬНАЯ СПИНА...

Самая неудобная кровать — в форме зародыша. Ее создали корейские дизайнеры по рекомендации корейских ортопедов. Специалисты считают, что на такой кровати полезно спать людям, у которых больная спина.

КРОВАТЬ БУДУЩЕГО: СПЛЮ ОДИН И СТОЯ...

В ней человек спит один и стоя. Есть мнение, что скоро муж и жена не будут спать вместе. А вертикальное положение тела якобы полезно для мозга.

СПИМ В ОДНОЙ ПОСТЕЛИ В ПОЗЕ ЛОЖКИ

Российские исследователи считают, что идеальная постель для секса должна напоминать ортопедическую кровать — быть умеренно упругой и многофункциональной. А сексологи убедительно советуют супругам спать в одной постели. Во сне муж и жена подсознательно физиологически подстраиваются друг под друга. Особенно, если спят в позе ложки. Тогда они даже эротические сны видят одновременно. А это великолепный стимул для счастливой сексуальной жизни.

ЕСЛИ МУЖЧИНА САМ ВЫБИРАЕТ СТОРОНУ ПОСТЕЛИ И ЛОЖИТСЯ СПРАВА ОТ ЖЕНЩИНЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОН ЕЙ НЕ ДОВЕРЯЕТ.

Чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол». «Овесол» — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- куркумой
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках города!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

GMP

apteka.ru
8-800-700-8888 (для заказа).

fitomarket.ru

Эвалар

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» занимает лидирующую позицию в стоимостном и натуральном выражении среди биологически активных добавок, применяемых для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула».
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ, И НАЧАЛ БЕСПОКОИТЬ ЖЕЛУДОК

Год назад мне провели лапароскопическую холецистэктомию (удалили желчный пузырь). Месяц после операции все было хорошо, но потом начали беспокоить боли в области желудка, диарея, метеоризм. Меня снова положили в больницу. После обследования поставили диагноз эрозивный гастрит. В крови был высокий титр антител к хеликобактер. Пролечили антибиотиками, но толку мало. Периодически болит желудок, чаще всего после еды. Врачи разводят руками. Может, кто-то подскажет, что мне делать дальше?

С. П. Альтемирова, Ставропольский край

НЕУЖЕЛИ ПРИДЁТСЯ С ПОДВЯЗАННОЙ ЧЕЛЮСТЬЮ ХОДИТЬ?

У меня в последнее время стала выскакивать челюсть. Бывает, зевну сильно, она выскочит и на место не становится, болит. Из дома выйти не могу, слюна течет... Да и как идти с открытым ртом? Когда уж очень надо куда-то сходить, набираюсь храбрости и с усилием закрываю рот. Раздается неприятный хруст, и сильная боль отдает в ухо. Стала замечать, что челюсть выскакивает все чаще и чаще. Может выскочить несколько раз за неделю. Все это очень болезненно. Обратилась к фельдшеру, он посоветовал подвязывать челюсть. У кого так было, что делали? Может, есть способ как-то вправлять безболезненно? Из-за чего вообще это происходит? Неужели придется подвязанной ходить?

И. И., Калужская обл.

РУКИ У МЕНЯ БУДТО МУКОЙ ИСПАЧКАНЫ

Проблемы мои начались с того, что резко стали потеть ноги. Использовал дезодоранты для ног, делал ванночки с корой дуба. Это помогло избавиться от потливости. Но как-то после душа у меня кожа на ладонях стала как у старика, — со складками, стянулась и пересохла. С пальцами на ногах та же история. Постепенно проходит, но стоит намочить кожу, все повторяется. Когда обсыхаю, руки будто мукой посыпаны. Недавно еще ладони пожелтели, а кожа между пальцами стала жесткой и потемнела (или пожелтела, не пойму). Не курю, проверил сахар — натощак 4,2 единицы. Что может быть причиной моей проблемы?

Анатолий Р., Саратовская обл.

СВИЩ ПОЯВЛЯЕТСЯ СНОВА И СНОВА

Мне сделали уже несколько операций по удалению свища прямой кишки. После первой два года все было нормально. И вот полгода назад опять образовался свищ. Тот же хирург сделала операцию. Соблюдаю все правила гигиены, придерживаюсь специальной диеты. Очень хочется прочитать истории людей, у которых было подобное. Существует ли гарантированная профилактика свища? Я спрашивала у многих хирургов — никто не может точно сказать, как предотвратить образование свищей. Очень жду ответов!

Зинаида, Кировская обл.

Если у родителей проблемы с венами, и у меня будет варикоз?

Обращаюсь к читателям «Айболита» с таким вопросом — обязательно ли у меня должен быть варикоз, если он есть у обоих родителей? Они у меня возрастные. Я очень поздний ребенок, родилась, когда маме и папе было за сорок. У мамы все ноги в синих венах, у папы уже две операции было, грядет третья. Наследственность, конечно, оставляет желать лучшего, но с этим ничего не поделать. Я пока боли не чувствую, никаких внешних проявлений не наблюдаю, кроме сосудистых звездочек на бедрах, но мне всего 30 лет. Сделала УЗИ вен нижних конечностей. Врач сказал, что в норме, когда мышцы окружают вену, а у меня такой поддержки нет. Вроде как наследственная предрасположенность к варикозу есть. У кого такая же ситуация, как у меня, подскажите, ждать беды или, может, все обойдется?

Снежана, Ульяновская обл.

Мне не от кого ждать помощи. Никто из родственников не может мне помочь. Маме жаль своего мужа (моего отчима), но не меня. Из-за менопаузы у меня ухудшилось здоровье: мучает головокружение, давление, слабость. Часто еле хожу по квартире, одолевает депрессия. Полгода назад похоронила мужа — единственный, кому я была нужна. Иногда хожу в церковь, даже была в ближайшем монастыре, но меня туда не приняли. Сказали, что не знают меня, поэтому не могут взять. Но я не теряю надежды на то, что Бог поможет.

Накопились долги за квартиру. Соседская бабушка кормит меня, а я ей помогаю, как могу. Пробовала искать работу, записывалась на собеседование, заполняла анкеты, пока могла. Но поняла, что в таком состоянии не смогу работать. На следующий год мне уже можно оформлять пенсию. Но надо как-то прожить до июля 2020 года. Может, кто-нибудь знает какой-нибудь монастырь поблизости, чтобы поехать туда и пожить? Адрес оставляю в редакции.

Галина, Славгород, Алтайский край

***

Я — мать-одиночка с двумя детьми, инвалид II нерабочей группы. Не могу обеспечить детишек необходимой одеждой и обувью. Дочери 12 лет, размер одежды у нее — 42-44-й, обуви — 35-36-й. Сыну нужна одежда 38-40-го размера, обувь — 34-35-го размера. У кого есть возможность выслать одежду, бывшую в употреблении? Помогите, пожалуйста! Еще дочь ходит в музыкальную школу, нужны ноты для 5-6-го класса. Может, у кого-то лежат без надобности и есть возможность выслать посылкой, будем очень благодарны.

Марина Васильевна Фащевская, д. 105, с. Чистопольские Выселки, Чистополь, Татарстан, 422958

После двух инсультов не могу говорить, глотать и пить

Мне 70 лет. Перенес два инсульта. Первый несколько лет назад. Парализовало левую сторону. После интенсивного лечения более или менее восстановился, кроме мелкой моторики. Но полтора года назад постигло новое несчастье — второй инсульт: не могу говорить, глотать и пить (жидкость почти не проходит, а речь — отдельные слова и то очень невнятно). Каждые 6 месяцев ложусь в больницу — уколы, капельницы, массаж, занятия с логопедом — ничего не помогает. Никаких трудностей с пониманием речи нет, как и с поиском нужных слов. Видимо, нарушена только моторная функция. Язык плохо вращается, изгибается, из-за этого трудно произносить слова (некоторые буквы не выговариваются). По этой же причине трудно глотать, так как не могу протолкнуть пищу, особенно воду. Когда читаю книгу, все понимаю, но быстро утомляюсь. После двух страниц начинает обильно течь слюна. Приходится ложиться, тогда все прекращается. Врачи говорят, что тут они ничем не могут помочь. Писать действительно трудно, но медленно получается. Сам музыкант, поэтому каждый день играю на рояле для развития мелких движений (как могу). В целом еще очень слаб, выхожу из дома только в поликлинику или ближайший магазин. Что можно сделать с языком? Посоветуйте, пожалуйста. И еще. Пью сосудорасширяющие препараты («Престариум», амлодипин), но они расширяют сосуды в носу. В результате нос закладывает и нечем дышать. Уже никакие капли не помогают. Может быть, есть другие препараты, которые не влияют на нос? Спасибо заранее за советы.

Виктор П., Костромская обл.

Обсудим? — *Такая история*

Три года туберкулёз + себя не проявлял

КАК Я ВЫЯСНИЛА, ЧТО У МЕНЯ ТУБЕРКУЛЕЗ? КАК И МНОГИЕ ДРУГИЕ — СЛУЧАЙНО!

Мне 38 лет. Живу в хороших условиях и даже представить себя не могла в числе людей, заболевших этой болезнью. Летом отдыхала на море и там слегка заболела (насморк, кашель, температура 37°С). Вылечилась, но легкий кашель остался. Когда через два месяца он так и не прошел, решила на всякий случай сходить в поликлинику. Врач послушал, сказал, что ничего подозрительного. Выписал таблетки от кашля и на всякий случай отправил сдать анализы крови, мочи и сделать рентген легких. Через четыре дня приема таблеток кашель прошел совсем. Но на рентген я все же пошла (только потому, что уже записалась). Рентгенолог увидел в легких что-то нехорошее и отправил к фтизиатру. Так мне поставили диагноз инфильтративный туберкулез правого легкого. Конечно, я не поверила и проконсультировалась еще у нескольких специалистов, и все они подтвердили диагноз.

Оказывается, туберкулезом я заболела за три года до того, как врачи его диагностировали, то есть кашель просто помог мне его диагностировать. Иначе не пошла бы проверять легкие. Три года болезнь никак себя не проявляла. Единственными симптомами были перепады настроения, раздражительность, повышенная утомляемость к вечеру. Одно из проявлений туберкулеза — ночная потливость, когда человек просыпается в холодном поту, так что приходится менять постельное белье. Один раз у меня такое было, но я не обратила на это внимания. Думаю, что и у многих здоровых людей иногда бывает такое. То есть туберкулез развивался практически незаметно. Я считала, что у человека, больного туберкулезом, должен быть изнуряющий кашель с кровью, бледность в сочетании с пунцовым румянцем, худоба... Как я была не права! Все эти симптомы появляются уже в запущенной стадии туберкулеза!

Я никогда не думала, что столкнусь с этим. У меня муж, дети. Больше всего переживаю за них. У мужа флюорография сейчас нормальная. Я никак не могу смириться, реву по ночам в подушку. Как жить дальше? Так хочется верить, что все будет хорошо, что удастся вылечиться. Поэтому и написала в газету в надежде на отклики.

Марина, письмо с сайта

Спешим помочь

МНЕ ПОМОГЛО ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Для Марины из Курской обл., автора письма «Страшно выходить куда-то одной» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Мне избавиться от страхов удалось только с помощью психолога. Но у него обязательно должен быть опыт работы с паническими атаками. Я тоже, как и вы, Марина, мучилась и уже отчаялась, но оказалось, что все излечимо. Важно верить и настроиться на работу со специалистом. Антидепрессанты не устраняют причину, а только временно блокируют тревожное состояние. Мне во время тревожного состояния помогало правильное дыхание. Нужно сделать глубокий вдох и сильный выдох (3 раза), и тревога сразу снизится. Если одолевают негативные мысли, начинайте думать о хорошем. Только мы сами имеем власть над своими мыслями. Будьте смелее и увереннее в себе! Счастья и здоровья вам!

Карина, Краснодарский край

Чтобы снизить давление, прикладывайте к пяткам на 8-10 минут тканевую салфетку, смоченную в столовом яблочном уксусе.

ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РАН — ШИКОНИНОВОЕ МАСЛО

Для Инги из Брянской обл., автора письма «Ранка на икре не заживает» («Айболит» №20 за 2019 г.).

Попробуйте на ночь смазывать рану мазями «Левомеколь», «Банеоцин» или любой другой с антисептиком. Еще есть прекрасное средство для заживления таких ран — шиконинoвое масло. Хотя на самом деле пугает другое: как взрослый человек в течение месяца не может залечить рану? Кстати, кроме раны советую подлечить невроз. Ведь неизвестно, что в следующий раз начнете расчесывать...

Ирина, Екатеринбург

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ ЛЮБИТ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЯ

Для автора письма из Алтайского края «Не знаю, что делать с кашей, которую сама заварила. Запуталась я...» («Айболит» №9 за 2019 г.).

«Вкусную» кашу вы заварили... Хотелось любить, он помог вернуться к жизни. Замуж не зовет, не хочет знакомиться с сыном, деньги не дает, не одевает, не обувает, ребенку не дарит подарков. Хорошо устроился: секс — и никаких обязанностей. Пригласите на свою территорию — вот и познакомится с сыном. Попросите дать денег, скажите, что появились проблемы. За полтора года отношений он не поинтересовался, как живете, как питаетесь. Если сам не догадывается, надо прямо сказать. Думаю, что после этого что-то прояснится.

Не жалейте, что связались с этим мужчиной, ведь вы рядом с ним чувствуете себя счастливой. Правильно делаете, что не давите на него, — так продлите отношения. Ему хорошо — и все! Он не хочет ничего менять, может, обманывает, когда рассказывает, как будете жить втроем. А вы одна у него? Если бы любил, то женился. Может, ждет толчка?

Вы по отношению к нему ведете себя порядочно: не давите, не просите, не шантажируете беременностью, как делают некоторые стервы. Просто наслаждайтесь любовью. Любовь любовью, но не забывайте о сыне и о себе. Интересы ваши и сына должны быть превыше, чем его. Не жертвуйте собой! Если чувствуете, что не любит, не хочет жениться, не теряйте время. Если же у вас нет цели выйти замуж, а только хочется вечно быть любовницей, тогда другое дело. Некоторые женщины категорически не хотят выходить замуж, а предпочитают свободные отношения. Решать вам, слушайте разум, а не сердце. Сердечко любит и будет ныть, а разум заставит задуматься. Удачи вам и вашему сыночку, и желаю, чтобы любимый сказал: «Давай поженимся!»...

К. Я. Токова, КЧР

Я БЫ ПОСОВЕТОВАЛА ТОЛЬКО ЛАЗЕР, ПОМОГАЕТ НА СТО ПРОЦЕНТОВ

Для Натальи, автора письма «Кто и как лечил лейкоплакию?» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Разве можно самостоятельно лечить лейкоплакию?! Когда мне впервые поставили этот диагноз, я сразу же решилась на хирургическое лечение. Конечно, тоже читала отзывы, кто как лечился. Но у меня и в мыслях не было воспользоваться советами народной медицины, тем более самостоятельно. Я избавилась от лейкоплакии при помощи лазерной хирургии. Процедура, конечно, дорогостоящая, но зато у нее много плюсов. Во-первых, проходит быстро. Во-вторых, помогает на 100%. И, в третьих, не бывает рецидивов. Я бы посоветовала вам только лазер.

О. К. Шевченко, Казахстан

Думаю, если бы не сделала операцию, было бы хуже

Для Любови из Владимирской обл., автора письма «Боюсь удалять грыжу» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Я делала операцию 9 лет назад бесплатно по полису ОМС. Грыжа тоже была 12 мм. После операции чувствовала себя хорошо, проблем не было. Но через 7 лет случился рецидив. Думаю, что в этом сама виновата — неосторожно себя вела: устраивала пробежки, забросила специальную ЛФК. Новая грыжа размером 5 мм, показаний к операции нет, да и сильно не беспокоит. Во время обострений появляется несильная боль и в ноге ощущение мурашек. Думаю, если бы в первый раз не сделала операцию, было бы хуже. Уже тогда нога постоянно немела.

Дамира, Татарстан

Уроки жизни

Да, я инвалид. Но опускать руки не собираюсь!

Для Анны из Волгоградской обл., автора письма «Все в нашей семье было хорошо, пока муж не получил травму на работе» («Айболит» №16 за 2019 г.)., и не только.

В детстве я был настолько непоседливым, что родители просто не знали, куда направить мою энергию. В четыре года отдали на фигурное катание, потому что в другие виды спорта берут не раньше 6 лет. Тогда я впервые влюбился в лед и начал грезить ледовой карьерой. Добился немалых успехов: участвовал в чемпионатах, этапах Кубка России, но до уровня сборной страны так и не добрался.

2015 год стал переломным в моей карьере. Понимал, что больших высот в профессиональном спорте достичь уже не удастся. А у нас, фигуристов, если остаешься на льду и не занимаешься профессионально (не участвуешь в соревнованиях), то приходится выбирать: либо в тренеры, либо в балет на льду. Я выбрал второе. «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Ромео и Джульетта» — это далеко не вся часть репертуара. Мы исколесили всю Россию и Европу.

Это время стало лучшим в моей жизни: на гастролях я встретил свою любовь. Весной сыграли свадьбу. После махнули на дачу. Я пахал землю культиватором, дядя орудовал мотыгой, одним словом, работа кипела. Непаханой осталась одна грядка, и, чтобы вернуться назад, я включил на культиваторе задний ход. В этот момент заклинило зажим. Я пытался его отжать, но не успел. Лезвие рассекло мне ногу.

Дальше все как во сне. Помню крики дяди, растерянные лица родителей, скорая, врачи, госпитализация... Кровотечение удалось остановить, но травма была тяжелой. Надежда на восстановление оставалась до тех пор, пока врачи не сообщили, что в рану попала земля, которая спровоцировала заражение. Ногу пришлось ампутировать.

Сейчас потихоньку прихожу в себя. Врачи на днях сказали, что в ближайшее время поставят мне первичный (учебно-тренировочный) протез. Я не отчаиваюсь. Да разве можно, когда близкие все время рядом: поддерживают, заботятся, любят. Врачи сказали, что с современным протезом можно заниматься спортом, в том числе фигурным катанием. Качественный и многофункциональный протез стоит недешево — около двух миллионов. Друзья сбор средств вот организовали. Не перестаю удивляться тому, сколько неравнодушных и добрых людей вокруг. Каждый день получаю поддержку и теплые слова от незнакомых, но невероятно участливых и отзывчивых людей.

О планах на будущее говорить пока не хочу. Неизвестно, как будет протекать восстановление. Понимаю, что высоких спортивных результатов уже не добьюсь. Нагрузка на организм в фигурном катании будь здоров. Но без спорта свою жизнь представить не могу. Сейчас хочу на лед больше, чем когда бы то ни было. Опускать руки и вешать коньки на гвоздь точно не собираюсь. Как бы это странно ни звучало, сегодня у людей с ограниченными возможностями столько возможностей, главное — желание. Хочу попробовать себя в паралимпийских видах спорта, а может, стану тренером по фигурному катанию.

Иван, Ленинградская обл.

Авторитеты дают советы

О пользе свёклы для кишечника

Свекла обладает хорошим слабительным эффектом, поэтому ее полезно есть при запорах, причем в любом виде.

СВЕКЛА ДЕЙСТВУЕТ КАК ЩЕТКА

Красная свекла богата клетчаткой, которая усиливает сократительную деятельность кишечника. Именно из-за снижения перистальтики развивается запор. Клетчатка, поступающая в кишечник, почти не переваривается, а вот работать заленившийся орган заставляет. Она мягко раздражает слизистую и действует по принципу щетки, очищая кишечник.

Кроме того, клетчатка является питательным веществом для полезных кишечных бактерий, от которых тоже зависит нормальная работа организма.

РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ

Свеклу при запорах можно использовать в салатах, в первых блюдах, в виде сока.

*** Лечебные салаты.** Самый простой — это свекольный салат с маслом. Вареную свеклу натрите на терке, заправьте растительным маслом, солью — и все! Можно есть. Как лекарство от запоров такой салат очень хорош. Послабляющее действие свеклы усиливается таким же действием масла, поэтому результата долго ждать не придется.

Рецепт можно и усовершенствовать. Добавьте к салату чернослив — и вкус изменится, и слабительных свойств добавится. Рубленые грецкие орехи сделают салат калорийнее, дольки чеснока обогатят антибактериальными свойствами. Классическая сельдь под шубой тоже справляется с запором. Салаты с сыром, яблоком, морепродуктами тоже помогут. Можно использовать и сырую свеклу. Кроме нее, понадобятся морковь, лук и капуста. Все овощи нашинкуйте тонкой соломкой, заправьте сахаром, солью, соком лимона и маслом.

*** И свекольник, и борщ.** Первые блюда из свеклы особенно полезны для кишечника. Наверное, даже больше, чем салаты. Если есть их постоянно, проблем с кишечником и запоров не будет.

*** О соках.** Использовать сырой свекольный сок для лечения можно не всем. Из-за содержания щавелевой кислоты он способствует образованию камней, то есть запрещен людям с мочекаменной и желчекаменной болезнью.

Не рекомендуют сок свеклы при язве из-за сильного раздражающего эффекта. Не стоит пить его и при язвенных колитах — заболевание может обостриться.

Даже если нет противопоказаний, не стоит пить свекольный сок стаканами. Лечение запора сырым соком начинайте постепенно, с 2-3 ст. ложек. Иначе может появиться головокружение, тошнота, аллергические реакции.

Если долго лечиться свекольным соком и пить его в больших количествах, можно заработать синдром раздраженного кишечника. Тогда уж о запорах думать не придется, будут волновать противоположные проблемы.

НЕ ТОЛЬКО СПРАВИТСЯ С ЗАПОРОМ

По мнению диетологов, этот овощ на нашем столе не имеет равноценной замены. Кроме способности стимулировать кишечник и справляться с запорами, свекла имеет в составе почти все элементы, открытые Менделеевым.

***** Свекла — враг лишних килограммов. Особенно она полезна людям со стеатозом (ожирением) печени.

***** Свекла помогает вывести воду из организма, тем самым понижая давление. Красная свекла обладает и противоопухолевыми свойствами.

***** Свекла стимулирует половую функцию и улучшает мышечную активность. Это очень важно для мужчин.

***** Салаты и супы из свеклы при беременности помогут плоду нормально развиваться.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, КЛЕТЧАТКА, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В СВЕКЛЕ, НЕ ТЕРЯЮТ СВОЕЙ ПОЛЕЗНОСТИ ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ. ПОЭТОМУ ЕСТЬ СВЕКЛУ МОЖНО В ЛЮБОМ ВИДЕ.

Кисель от простуды

Выдавите из плодов калины 1/2 стакана сока, отжимки отварите в 2 стаканах воды и процедите. В кипящий отвар сначала добавьте сахар по вкусу, потом 1 ст. ложку картофельного крахмала, растворенного в небольшом количестве холодной воды. Потом, медленно и постоянно помешивая, добавьте сок калины. Кисель пейте приятно горячим, чтобы он прогрел изнутри. Его можно давать и детям.

Снадобья из яиц

Еще с древних времен яйца использовали при псориазе, астме, язве желудка. Их рекомендовали как лекарства от перхоти, ломкости волос.

■ Тошнит или случилось несварение желудка? Поможет гоголь-моголь из свежих желтков. Взбивайте их с сахаром до двукратного увеличения объема. Лучше всего принимать его натощак с черным хлебом. В гоголь-моголь можно добавить ложку коньяка.

■ Для сосудов. Смешайте желтки 2 сырых яиц с 5 г зеленого чая, измельченного в порошок. Употребляя такое снадобье раз в сутки, можно предотвратить развитие атеросклероза.

■ Для снижения высокой температуры надо смешать 5 сырых перепелиных яиц со 100 г водки и 1 ст. ложкой сахара и выпить на ночь. К утру температура придет в норму.

■ При бронхите смешайте 3 сырых желтка с 15 г меда, 10 г муки, 1 ст. ложкой сока редьки и пейте в течение дня по 1 чайн. ложке.

У вас частенько болят суставы? Рекомендую молочную мазь!

Вскипятите 2 стакана молока, добавьте 4 ст. ложки свиного сала. Затем всыпьте 1 чайн. ложку молотого красного перца, потомите 5 минут на слабом огне. Снимите с огня, полностью остудите и поставьте в холодильник. Втирайте застывшую мазь в больные места перед сном. Сверху повязывайте шерстяной платок и ложитесь спать. От этого средства быстро становится легче. Проверено!

Михаил Романович Чекушин, Саратовская обл.

Ржаные сухари размачивала в чёрном чае

В нашей семье есть рецепт от расстройства желудка. Привезла его с моря, куда поехала отдыхать с детьми. Уже на второй день отдыха я отравилась, и у меня началась диарея. Хозяйка дома лечила меня народным средством. Размочила ржаные сухари (из кусочков хлеба, подсушенных в духовке) в черном чае. Получилась мутная жидкость — ее-то я и пила по несколько глотков в течение дня. Вылечилась очень быстро, даже таблетки не понадобились.

Г. Евсеенко, Калининград

Шесть вкусов

На каждый день

О самых важных правилах питания, которые помогут сохранить здоровье на долгие годы. Подходят они абсолютно всем.

1 В течение дня, что бы вы ни ели, надо дать вкусовым рецепторам «услышать» шесть вкусов: кислое, сладкое, соленое, вяжущее, горькое и острое. Именно такое сочетание поддерживает в организме баланс.

2 Еда не должна быть ни горячей, ни ледяной. Желательно, чтобы пища была приготовлена незадолго до ее приема. Оставлять часть еды и потом разогревать — вредно. Есть нужно медленно, стол должен быть красиво сервирован. Нельзя отвлекаться на книгу, телевизор или разговоры. После трапезы нужно побыть в покое, чтобы еда хорошо усвоилась.

3 Еда должна быть вкусной и разнообразной, но ее не должно быть много. Вставать из-за стола надо не с переполненным желудком, а наоборот, словно чуть-чуть недоели.

4 Молоко полезно практически всем, но пить его надо отдельно. То есть не запивать им еду, особенно соленую и кислую. Еще молоко нельзя пить холодным. Предпочтительно кипяченое молоко комнатной температуры.

5 Специи — одна из основ здорового рациона. Именно они придают еде недостающие вкусы и улучшают пищеварение. Есть нужно при появлении чувства голода. Проголодались — поели.

С. П. Ковалева, консультант по правильному питанию

Обедаем дома

СУП С НУТОМ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

250 г нута, 4 моркови, 200 г адыгейского сыра, 50 мл растительного масла, специи, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, зелень.

Перед приготовлением замочите нут в воде на ночь. Отварите до готовности в 4 л воды. Морковь натрите, обжарьте в растительном масле со специями, посолите. Сыр порежьте небольшими кубиками и обжарьте на сливочном масле. Отваренный нут измельчите в пюре. Добавьте морковь, сыр, посолите. Всыпьте измельченную зелень и варите в течение 3 минут.

ГРИБНОЕ РАГУ СО СМЕТАНОЙ

300 г грибов, 1 луковица, 2 моркови, 200 г сметаны, петрушка, лавровый лист, соль, растительное масло.

Морковь нарежьте кружочками, обжарьте на разогретом масле и переложите в кастрюлю с толстым дном. Грибы обжарьте с измельченным репчатым луком до румяности. Переложите к моркови. Приправьте овощи солью, перцем, добавьте лавровый лист, выложите сметану поверх и тушите на слабом огне, аккуратно помешивая. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

ЛЕНИВЫЕ ЧЕБУРЕКИ ИЗ ВАФЕЛЬ

4 готовых круглых вафельных коржа, 400 г куриного филе, 2 луковицы, укроп, петрушка, соль, перец, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 4-5 ст. ложки муки.

Филе пропустите через мясорубку, лук и зелень измельчите. Для начинки соедините куриное мясо, лук, зелень. Добавьте соль, перец. Разбавьте немного водой до кашицеобразного состояния. Для кляра яйца взбейте вилкой. Муку разбавьте молоком до густоты сметаны, добавьте яйца. Один корж смажьте половиной начинки, накройте вторым. Дайте пропитаться 10 минут и разрежьте как торт треугольниками. Так же поступите с оставшимися коржами. Каждый треугольник обмакните в кляр и обжарьте в масле с двух сторон.

Чесночные приправы

АРОМАТНАЯ С ПЕРЦЕМ

250 г чеснока, 150 г корней петрушки, 2 ст. ложки черного молотого перца.

Зубчики чеснока нарежьте тонкими пластинками, разложите тонким слоем на противень, застеленный пергаментной бумагой, и сушите при 30-50°С со слегка приоткрытой дверцей 3-4 часа. Корни петрушки так же, как чеснок, нарежьте тонкими пластинами и высушите. Затем все смешайте и измельчите в кофемолке. Добавьте перец и расфасуйте по баночкам.

С ЛИМОНОМ И ПЕТРУШКОЙ

4 крупные головки чеснока, 1 лимон, большой пучок петрушки, соль по вкусу.

Чеснок и петрушку пропустите через мясорубку или измельчите блендером. Цедру лимона натрите на терке, а из плода выжмите сок. Смешайте чеснок с цедрой и лимонным соком, добавьте по вкусу соль. Переложите приправу в банки, накройте крышками и храните в прохладном месте. Используйте как дополнение к салатам, соусам, мясным, овощным и рыбным блюдам, а также сырным закускам, бутербродам и жульенам.

Рыбный день — четверг

Окунь в миндальной корочке

800 г картофеля, 500 г моркови, 1 л овощного бульона, 4 филе морского окуня, 4 ст. ложки муки, яйцо, 100 г рубленого миндаля, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г молока, 1/3 чайн. ложки тертого мускатного ореха, 50 г листового салата, перец, соль.

Картофель очистите и крупно нарежьте. Морковь тоже очистите. Залейте картофель и морковь бульоном, варите 15-20 минут. Филе окуня посолите, поперчите. Обваляйте в муке, потом в яйце и в миндале. Разогрейте 2 ст. ложки масла и жарьте рыбу по 5 минут с каждой стороны. Переложите в смазанную оставшимся маслом форму и запекайте при 200°С 15 минут. Морковь и картофель откиньте на дуршлаг, в горячем виде разомните и смешайте с теплым молоком. Посолите, поперчите и добавьте мускатный орех. Листья салата разложите по тарелкам. На каждую выложите рыбу, немного овощного пюре.

Морковная выпечка

ЧТОБЫ СПРЯТАТЬ ВКУС МОРКОВИ В ВЫПЕЧКЕ, ДОБАВЛЯЮТ ЦЕДРУ ЦИТРУСОВ, МОЛОТУЮ КОРИЦУ, ТОЛЧЕНЫЕ ОРЕХИ, ЦУКАТЫ.

Кексы с орехами

2 тертые моркови, 3 яйца, цедра 1 лимона, 210 г муки, 160 г сахара, 150 г грецких орехов, 60 г изюма или кураги, 5 г разрыхлителя, 190 мл подсолнечного масла, 25 мл лимонного сока, по 1 чайн. ложке соды и корицы, 1/2 чайн. ложки мускатного ореха, 1/3 чайн. ложки соли.

Орехи измельчите в крошку. Муку просейте с содой, разрыхлителем, корицей, мускатным орехом и солью. На мелкой терке натрите цедру лимона. Сахар соедините с яйцами и начните взбивать на высокой скорости миксера. Масса должна хорошо увеличиться в объеме и посветлеть. Уменьшите скорость миксера и тонкой струйкой влейте растительное масло. Смешайте все до однородности. Добавьте морковь, цедру, лимонный сок и перемешайте. Порционно вводите смесь из муки и специй. Всыпьте орехи, изюм или нарезанную курагу. Долго вымешивать не нужно, чтобы тесто сохранило объем, иначе кекс получится слишком плотным.

Форму смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой. Можно испечь 2 больших кекса или много маленьких. Распределите тесто по формам. Выпекайте 30-45 минут при 180°С.

Торт с отрубями

Для теста: 1 морковь, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, ваниль и корица. Для крема: 150 г мягкого творога, 1/2 чайн. ложки лимонной цедры, сахар по вкусу.

Отруби измельчите в муку. Добавьте молоко, яйцо, оставьте на 5 минут. Смешайте крахмал и разрыхлитель, добавьте к овсянке. Натертую морковь, ваниль и корицу добавьте в тесто. Переложите его в силиконовую форму, выпекайте 20 минут при 180°С. Когда корж будет готов, сделайте крем. Творог взбейте, добавьте натертую цедру и сахар. Корж разрежьте крестнакрест на 4 части. Промажьте каждый кусок сверху и сбоку кремом и наложите друг на друга. Дайте настояться в холодильнике минимум 4 часа.

Кулинарные хитрости

● Собрались варить пельмени? Налейте полкастрюли воды, дождитесь, когда она закипит. Добавьте соль, лавровый лист и бросьте пельмени в воду. Когда они всплывут, тонкой струйкой влейте стакан холодной воды и варите еще 3-4 минуты. Так раскроются все вкусовые качества теста.

● Чтобы каша не пригорела, крупу засыпайте в кипящую воду. Иначе крахмал, пока вода закипает, оседает на дно. Поэтому каша и пригорает.

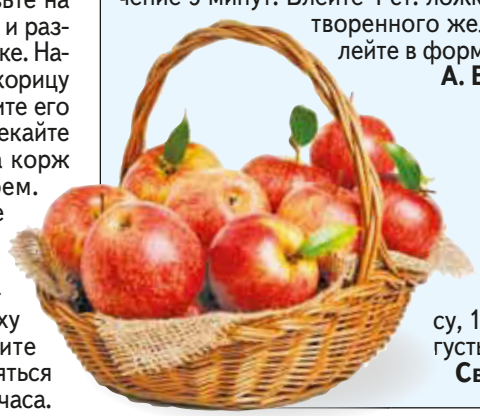
● Нередко для приготовления блюда достаточно только половины кочана капусты, а оставшаяся часто портится. Лучше капусту не резать пополам, а снимать с кочана лист за листом. Так она и сок сохранит, и дольше останется свежей.

На скорую руку

Быстрый зефир на кефире

Смешайте 0,5 л кефира, по 1/2 стакана сметаны и сахара, щепотку ванилина и взбивайте в течение 5 минут. Влейте 1 ст. ложку растворенного желатина и взбивайте 7 минут. Разлейте в формы и охладите.

А. В. Кулябцева, Астраханская обл.



Яблочные оладьи из остатков каши

В остатки каши натрите яблоко, добавьте соль, сахар по вкусу, 1-3 ст. ложки муки до консистенции густых оладий и обжарьте в масле.

Светлана Николаевна, Краснодар

На приёме у психолога

Невестка такая неблаго-дарная...

БОЮСЬ, ЧТО СТАНУ ОБУЗОЙ ДЛЯ СЫНА

Я совсем старая стала. Сын зовет к себе. А мне кажется, я стану обузой: у него своя жизнь. С невесткой никогда не ладила. Что мне делать?

Анастасия Петровна, Мордовия

В вашем доме вам хорошо и тепло. Он питает вас жизненной энергией. Не известно, будет ли у вас такая сильная подпитка для жизни на новом месте. Если есть силы жить на земле, в этом доме, повремените с переездом. Если все-таки решитесь, ни в коем случае не продавайте этот дом чужим людям. Оставьте его за собой.

В ОТВЕТ УСЛЫШАЛА: «ВАС НИКТО НЕ ПРОСИЛ!»

Недавно вернулись с дачи с семьей сына. Собрали большой урожай. Я пожалела невестку и постаралась как можно больше помочь ей с его переработкой. А вместо благодарности получила ответ: «Вас никто не просил, сами бы все сделали!» Как себя вести после такой черной неблагодарности?

Ольга, Вологодская обл.

Признание собственной значимости — одна из самых основных потребностей человека. Именно поэтому многие стараются изо всех сил в чем-то помочь другим, даже когда в их помощи не нуждаются. Каждый раз, когда вам захочется кому-то помочь (словом или делом), задайте себе вопрос: уместно ли это? Спросите, нужно ли это? Если действительно нужно тому, для кого вы это делаете, получите искреннюю благодарность. В противном случае услышите: «Я об этом не просила!» Нужно научиться отличать свои желания от чужих потребностей.

МОЯ ДОЧКА БРОСИЛА СВОЮ СЕМЬЮ...

Меня, свою мать, и младшую сестру. У нее появился молодой человек. Она собралась замуж. Он ее обманывает, я знаю точно. Она же, как слепая, все ему прощает. Что мне делать? Как вернуть дочь?

Евдокия, Рязанская обл.

Что плохого в том, что у девушки есть парень? Единственное, что мешает ей быть счастливой (уж простите), — это вы. Отстаньте от дочери. Пусть живет своей жизнью и будет счастлива как может. Пусть выйдет замуж, родит детей. Отпустите ее! Простите, если сказал не то, что вам хотелось...

С. И. Гурич, семейный психолог

Умные мысли

■ СТАРОСТЬ — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА СВЕЧИ НА ИМЕНИННОМ ПИРОГЕ ОБХОДЯТСЯ ДОРОЖЕ САМОГО ПИРОГА, А ПОЛОВИНА МОЧИ ИДЕТ НА АНАЛИЗЫ.

Фаина Раневская

■ МЕЧТА РОССИЙСКИХ ВРАЧЕЙ — ЧТОБЫ БЕДНЫЕ НИКОГДА НЕ БОЛЕЛИ, А БОГАТЫЕ НИКОГДА НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЛИ.

Михаил Задорнов

■ МУЖ — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА ЗАБЫВАЕТ ТВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ И НИКОГДА НЕ УПУСТИТ СЛУЧАЯ НАЗВАТЬ ТВОЙ ВОЗРАСТ.

Мэрилин Монро

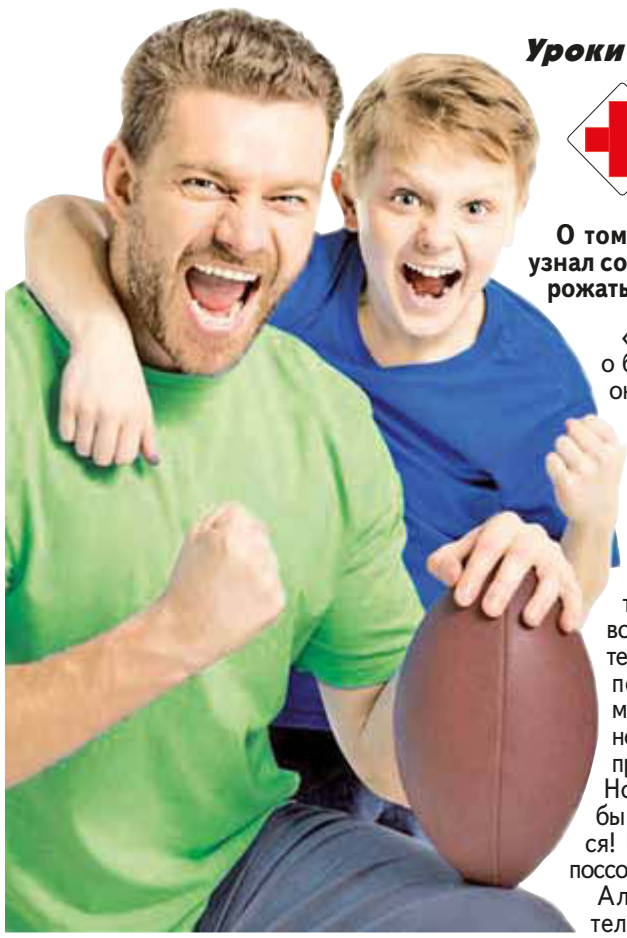
Запретили сплетни

Как там, на Филиппинах?

Власти небольшого филиппинского города Биналонана решили бороться с распространением слухов на законодательном уровне и просто запретили местным жителям сплетничать.

Если филиппинца впервые поймают за «перемыванием» кому-то косточек, он заплатит штраф (около четырех долларов) и 3 часа будет вынужден убирать с улиц мусор. Повторное правонарушение стоит уже 10-20 долларов и 8 часов общественных работ. Несмотря на то что в законе четко не прописано, что именно относится к сплетням, жителям Биналонана объяснили, что запрещено обсуждать как минимум личную жизнь и финансовое состояние других людей. Причудливый закон действует только летом, поскольку, мол, жара заставляет местных жителей собираться вместе, укрываясь в тени. Это подталкивает бойких на язык горожан обсуждать чужую личную жизнь: кто, кому и с кем изменяет, кто погряз в долгах, кто ушел в запой...

Некоторые горожане пытались доказать, что закон ограничивает их свободу слова, но получили ответ, что распространение сплетен вступает в противоречие с правами других людей. За два года после принятия такого, на первый взгляд, странного закона в Биналонане сплетничать стали меньше.



Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

Всё равно моя кровь!

О том, что я скоро стану отцом третьего ребенка, узнал совершенно случайно: моя подруга Алла решила рожать, не поставив меня в известность...

«А зачем? — объяснила она. — Я знаю, что с женой ты не разведешься. Законных детей не бросишь. А я тоже хочу ребенка от тебя. Не бойся, воспитаю сама, тебя ни о чем не попрошу!» Я, может быть, и не возражал бы против ребенка. Но ведь могла бы посоветоваться! В общем, мы поссорились.

Алла действительно ни о чем меня не просила. Иногда я передавал деньги для мальчика, но чаще они обходились без меня. В начале 1990-х я раскрутил свой бизнес. Ближе к пенсии стал задумываться о том, кому бы передать бразды правления. А передать-то и некому. Мои законные дети выросли, но доверять им дела фирмы не могу. Дочь пробовала себя то в одном, то в другом. Моральный и материальный урон от этих попыток я подсчитываю до сих пор. Как ни убеждал ее окончить нормальный вуз и получить полезную специальность, она не послушалась. Вот и сидит у меня на шее. Мастер по бровям! Сына вообще ничего, кроме футбола, не интересует. С грехом пополам он получил диплом экономиста, но, честно говоря, таких к экономике лучше не подпускать — развалят.

А тут вдруг позвонила Алла. «Я тебя никогда ни о чем не просила, — напомнила она. — Но Алик в этом году окончил юридическую академию. Может, твоей фирме требуется юрисконсульт?» Я подумал — а почему бы и нет? Предупредил: если парень не справится, уволю, несмотря на то что мой сын! Но, как выяснилось, зря боялся. Я ни разу не пожалел, что взял Алика на работу. Даже стыдно, что я не участвовал в воспитании такого умного мальчишки... В проблемы фирмы Алик въехал очень быстро. Когда возникли неприятности с заказчиками, уладил все легко и безболезненно. Благодаря Алику мы выиграли суд со смежниками, которые поставили нам некачественную продукцию. Подумываю сделать Алика своим замом, а потом можно и вовсе отойти от дел. Смотрю на него — и прямо распирает от гордости: моя кровь. Все равно ведь моя!

Владимир, Московская обл.

Из почты «Айболита»

Ноги в тапки, пакеты в зубы — и вперёд!

Однажды я так запарилась с уборкой, что выскочила выносить мусор в панталонах. В обычных, сшитых по советскому ГОСТу... Забыла, что не одета. Драю себе полы, смотрю в окно — мусоровоз катит. Ноги в тапки, пакеты в зубы — и вперед. С тех пор местные деды задорно мне подмигивают.

Лидия, Ставропольский край

Даже страшно за унитаз...

У знакомых в холодильнике обычно только банка маринованных помидоров. Говорят, мы много не едим. Покупаем, мол, каждый день по чуть-чуть, не на унитаз же работать. Но когда приходишь к ним с мешком еды, мгновенно съедается все. Даже как-то страшно за сохранность унитаза.

Инна, Саратов

Ситуация

Муж повышает на вас голос?..

Это та проблема, которой не всегда хочется делиться с подругами. Решить ее не помогут чужие советы. Нужно самой разбираться, в чем причина.

ПОЧЕМУ МУЖ КРИЧИТ

Конфликты случаются в любом браке. Часто таким способом супруги пытаются выразить недовольство, чтобы вместе найти решение проблемы. В отличие от импульсивных женщин мужчины рассудительны, думают логически и спокойно подходят к любой проблеме. Но если они долго сдерживают недовольство, напряжение внутри нарастает, что обычно и приводит к эмоциональному взрыву. В такой момент мужчина не осознает, что обидел супругу, но, когда страсти утихают, он первым идет на примирение. Но если муж стал повышать голос, унижать даже в мелкой ссоре, это повод задуматься. За таким поведением могут скрываться серьезные психологические проблемы.

Чтобы брак был счастливым, предложение руки и сердца лучше делать в пятницу вечером.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ ЖЕНЩИНЕ

Первое, что нужно сделать, — вспомнить, как давно вы интересовались делами супруга. Часто мужчина сильно нервничает, когда его что-то тревожит. Это могут быть проблемы на работе, со здоровьем, о которых он просто не рассказывает.

Если муж повышает голос слишком часто, не повышайте тон в ответ и не допускайте начала ссоры. Спокойно попросите его не кричать. Осторожно выясните, что беспокоит супруга, и обсудите с ним проблему. Прислушайтесь к тому, чем муж недоволен, и сделайте выводы. Уделяйте супругу больше внимания, чаще хвалите. Если супруг часто повышает голос, спокойно поговорите с ним о своих чувствах. Объясните, что тяжелый день выдался у вас обоих и вам совсем не хочется новых конфликтов. Предложите отдохнуть вместе, сходить в кафе, посмотреть кино. Сглаживать острые углы и избегать ссор — это вовсе не проявление слабости. Такой подход поможет сохранить отношения.

М. Н. Скворцова,
семейный психолог

Для вас, мадам

Иногда женщина, чтобы подчеркнуть, как мужчине повезло с ней, начинает критиковать его бывшую: «Как можно было устроить дома такую конюшню! Нет, твоя жена — редкая неряха». Или: «Вкусный пирог? А твоя бывшая пекла что-нибудь сама?» Женщина тем самым хочет получить подтверждение, что она лучше. И не понимает, что, принижая бывшую супругу или подругу своего мужчины, подчеркивает его неспособность разбираться в людях. Ведь это он когда-то выбрал такую «неряху», «дуру» или «истеричку». Запомните: бывшие женщины вашего возлюбленного — это табу.

■ У СЛАВЯНСКИХ ВЕДУНИЙ ЯГОДЫ РЯБИНЫ БЫЛИ ПЕРВЕЙШИМ СРЕДСТВОМ ОТ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ, РЕВНОСТИ, ДЕПРЕССИЙ ИЗ-ЗА УХОДА ЛЮБИМОГО К ДРУГОЙ.

■ ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ТАЛИСМАН, СВЯЖИТЕ КРАСНОЙ НИТЬЮ 2 ВЕТКИ РЯБИНЫ.

■ ЗАЩИТИТЬ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ ПОМОГУТ ВЕТКИ РЯБИНЫ СО СПЕЛЫМИ ЯГОДАМИ. ИХ РАСКЛАДЫВАЮТ НА ПОДОКОННИКЕ.

Одна храпит, другая во сне пихается, а у меня сна ни в одном глазу!

Родители и друзья не могут понять, почему я до сих пор не женат. С девушками встречаюсь, но как только жить с ними начинаю, тут самое интересное и происходит. Другой посмеется над моей проблемой, а мне уже не до смеха. Есть у меня одна особенность: не могу спать с женщиной в одной постели. Люблю раскинуться звездой, чтобы ничего не стесняло, а тут вдруг чьи-то костлявые бедра упираются мне в бок или чужая тушка в стенку вдавливает так, что невозможно не то что уснуть, а вздохнуть! Одна храпит, другая во сне пихается, третья в обнимку привыкла спать. А у меня сна ни в одном глазу! Из-за недосыпа хожу раздражительный. На работе проблемы начинаются — ошибки делаю! Вот двести лет назад мужчины с женщинами спали в раздельных комнатах, и это им не мешало любить друг друга. Пытался своим женщинам объяснить, что секс сексом, а спать давай врозь. Так они обижаются: «Ты меня не любишь!» Так и живу один — секс есть, а жены нет.

Михаил,
Краснодарский край

С тех пор, как вышла замуж моя сестра, нет мне покоя...

Они с мамой решили, что теперь моя очередь настала. Не могу сказать, что не хочу замуж. Просто не встретила еще своего человека. Мама считает, что все это из-за моей переборчивости. Отчаявшись добиться от меня чего-то путного, мама решила взять ситуацию в свои руки, а именно — сосватать меня. Познакомила с сыном своих знакомых. Парень хороший, как мама говорит, положительный. Я ему понравилась, а мне с ним скучно. Теперь мама говорит, что ей неудобно перед знакомыми, а еще, что так старой девой и останусь. Приводит примеры подруг молодости, которые выбирали-выбирали да так никого и не выбрали. Неужели мама права и нужно строить отношения с тем, кто не вызывает никаких чувств?

Диана,
Липецкая обл.

Умные мысли

■ ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА — СТРАННЫЙ ПРЕДМЕТ: СКАНДАЛ УЖЕ ЕСТЬ, А ПРИЧИН ЕЩЕ НЕТ.

■ ДО СВАДЬБЫ ЖЕНЩИНА СОВЕРШЕНСТВУЕТ СЕБЯ, ПОСЛЕ — МУЖА.

■ У КАЖДОЙ ДЕВУШКИ ДОЛЖНА БЫТЬ ИЗЮМИНКА, БЕЗУМИНКА И ТАРАКАНИНКА.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

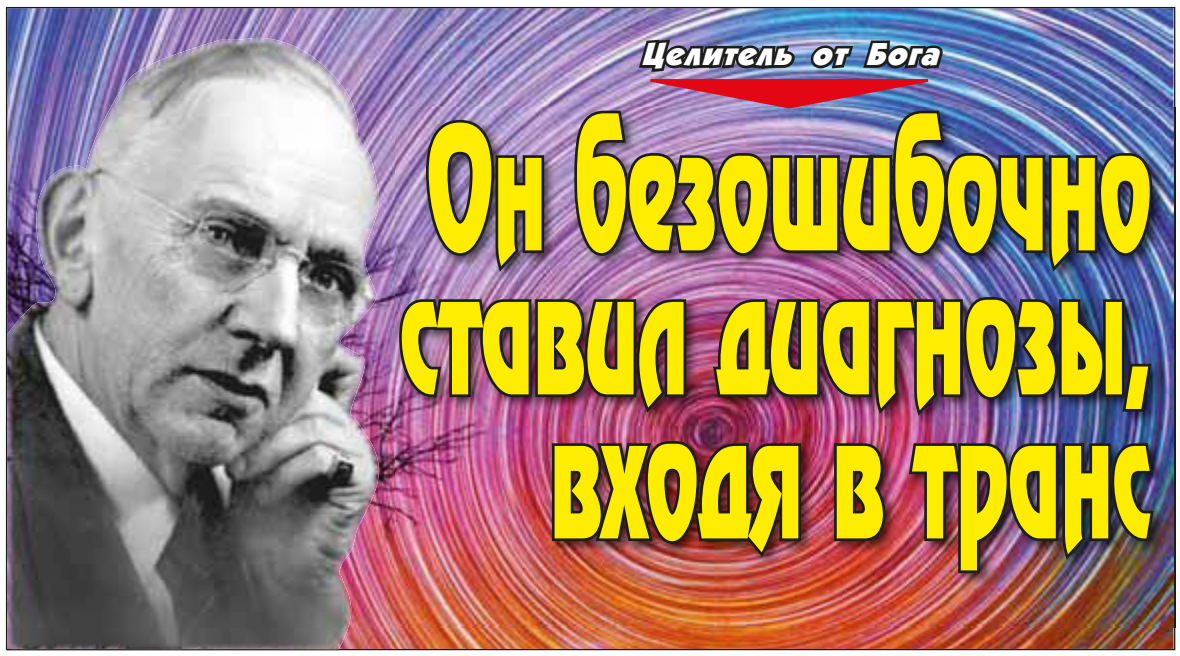
ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!



Целитель от Бога

Он безошибочно ставил диагнозы, входя в транс

Эдгар Кейси — один из самых известных прорицателей и врачевателей XX века. Его называли Спящим пророком, ведь большинство своих предсказаний он произносил в состоянии транса. Не имея медицинского образования, Кейси безошибочно ставил диагнозы, входя в транс, и назначал лечение. Исцелил он таким образом несколько десятков тысяч человек, многие из которых считались обреченными. Многие его пророчества в отношении человечества уже сбылись.

Дар проявился еще в раннем детстве

Эдгар Кейси родился в 1877 году на одной из ферм Кентукки (США). Его провидческий дар проявился уже в раннем детстве. Когда мальчику было шесть лет, он сказал родителям, что часто видит умерших родственников и даже разговаривает с ними. Но взрослые отнесли эти рассказы на счет слишком богатого воображения ребенка. Поскольку ему никто не верил, маленький Эдгар перестал делиться своими видениями.

В школе мальчику предметы давались тяжело, за что отец безжалостно лупил его. Однажды мужчина так ударил 9-летнего Эдгара, что тот впал в забытье над ненавистным учебником. И — о чудо! — когда пришел в себя, смог без запинки ответить отцу не только последний урок, но и пересказать содержание всего учебника. Теперь стоило мальчику положить на ночь под голову раскрытый учебник или днем хотя бы немного поспать на нем, он мог мысленно представить все написанное на его страницах. Так из ничем не примечательного двоечника Эдгар превратился в отличника.

Это было только начало...

Как-то на школьной перемене Эдгар получил сильный удар бейсбольным мячом в спину. Потеряв от боли сознание, он уже дома, в постели, отчетливо и авторитетно изрек: «От удара бейсбольным мячом поврежден мой позвоночник. Поможет специальная припарка, которую нужно прикладывать на затылок». Дальше он продиктовал ошеломленным родителям, какие именно травы и в каком соотношении нужно смешать с сырым луком, чтобы приготовить припарку, и добавил: «Поторопитесь, а то мозг получит непоправимый изъян!»

Припарку сделали, после чего Эдгар впал в глубокий спокойный сон, а утром проснулся здоровым.

«Все чувствую и понимаю»

После окончания школы Кейси стал работать клерком в магазине, затем переехал в Луисвилл, работал в магазине, в 1900 году стал агентом страховой компании. Там он женился, в семье родилось двое сыновей.

Однажды у Кейси сильно заболело горло. Эдгар обратился к врачу и услышал от него убийственный диагноз: болезнь очень серьезна, и, может статься, юноша навсегда потеряет голос. Так оно вскоре и произошло. Никто из медиков не смог ему помочь, кроме местного гипнотизера-любителя Ала Лейна. Тот посоветовал Кейси лечиться гипнозом. Эдгар попробовал... Лейн ввел Кейси в состояние гипнотического сна, и тот вдруг заговорил чистым и ясным голосом: «Да. Все чувствую и понимаю». Эдгар сказал, что у него частичный паралич голосовых связок, который можно вылечить усилением циркуляции крови в бездействующих мышцах и нервах. По инструкции Эдгара Лейн привел циркуляцию в нормальное состояние. Когда Кейси проснулся, его голос полностью восстановился.

ВОЗРОЖДЕНИЕ МИРА КЕЙСИ СВЯЗЫВАЛ С РОССИЕЙ, ТОЧНЕЕ С ЗАПАДНОЙ СИБИРЬЮ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА СТАТЬ СВОЕОБРАЗНЫМ НОЕВЫМ КОВЧЕГОМ.

Как только распространился слух о чудесном исцелении Кейси, посыпались просьбы помочь другим. У Кейси не было медицинского образования, и лечить людей он не имел права. Поэтому целитель стал работать консультантом у врачей. Ему показывали больных, он засыпал и во сне называл диагноз и назначал лечение. Большинство рецептов Эдгара были очень просты: примочки, полоскания, пластыри, отвары трав, тонизирующие средства, физические упражнения.

Таким образом, начиная с 1912 года и до самой своей смерти в 1945 году Эдгар Кейси в состоянии самогипноза сделал более 30 тысяч прогнозов и консультаций. Неожиданно выяснилось, что для установки причин болезни ему вовсе не требовалось присутствие самого больного. Достаточно было иметь что-то из его вещей, быть рядом человеку, знающему больного, или даже просто кому-то назвать вслух его имя и адрес.

Многие считали его шарлатаном

Опыт общения Кейси с врачами складывался не слишком удачно. Многие называли его шарлатаном. Однажды к нему пришел гомеопат Уэсли Кетчум, который с вызовом заявил, что ждет от Кейси свой диагноз, который Кетчум уже давно знал. Он хочет проверить, совпадает ли он.

Эдгар в состоянии транса сообщил, что у Кетчума не аппендицит, а простое защемление нерва в нижней части позвоночника, которое может устранить остеопат. Доктор громко расхохотался. Чтобы доказать, что Кейс шарлатан, Кетчум пошел к остеопату. Там ему вправили пару сместившихся позвонков, после чего удивлению врача не было предела: аппендицит прошел!

Одним из самых драматических событий для Кейси стал случай, когда его старший сын Хью-Линн пострадал, играя с магниевыми спичками. Сильная вспышка огня повредила глаза ребенка. Врачи считали, что один глаз малышу придется удалить, а на втором нужно срочно сделать операцию. Но Кейси был против. Две недели Эдгар лечил сына по указаниям своего внутреннего голоса — компрессами таниновой кислоты. Когда повязку сняли, кожа у ребенка была гладкой, а глаза — совершенно здоровыми.

Нередко диагнозы Кейси и способ лечения противоречили заключениям профессиональных врачей.

Когда жена его близкого друга, доктора Хауса, почувствовала себя плохо, сам Хаус не смог поставить диагноз и обратился за помощью к коллегам — врачам. Они собрали консилиум, на котором решили, что женщина страдает от злокачественной опухоли в брюшной полости и ей требуется срочная операция. Миссис Хаус испугалась и обратилась к Кейси. Тот сказал, что она беременна и страдает от запора. Ей помогла обыкновенная клизма! Но на этом история не закончилась. Когда женщина родила и ее сыну Томасу исполнилось четыре месяца, у него начались конвульсии, которые повторялись каждые 20 минут. Медики были единодушны: ребенок умрет. Миссис Хаус послала за Кейси. В состоянии транса целитель прописал младенцу белладонну — сильнейший яд, чем совершенно потряс доктора Хауса и его коллег. Но мать Томаса дала ребенку белладонну. Конвульсии прекратились, малыш уснул и вскоре поправился.

В АЗАРТНЫЕ ИГРЫ КЕЙСИ НЕ ИГРАЛ НИКОГДА, ПОСКОЛЬКУ ВИДЕЛ ВСЕ КАРТЫ НА РУКАХ ПАРТНЕРОВ. ВИДЕЛ ОН ТАКЖЕ АУРУ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ.

Когда заболела жена Кейси, Гертруда, врачи поставили диагноз кровотечение вследствие запущенного туберкулеза. Эскулапы подняли на смех прописанное Кейси лечение героином в соединении с другими наркотиками и остеопатическое вправление позвонков (при чем тут они при бактериальной инфекции легких?). И уж совсем абсурдной выглядела третья рекомендация: взять бочонок из обугленного дуба на полтора галлона, налить туда галлон чистой яблочной водки и вдыхать ее испарения 4 раза в день. Но именно это лечение помогло Гертруде.

Не только доктор, но и сыщик

Несколько раз Кейси пришлось выступать в роли сыщика, чтобы помочь раскрыть преступления. Как-то у друга его отца похитили облигации на огромную сумму. Кейси обрисовал вора, добавив, что ему помогала женщина. Провидец указал, что сейчас они вместе с облигациями находятся в одном из отелей Пенсильвании.

Описывая женщину, Кейси уточнил, что у нее есть красная родинка на бедре, а два пальца на левой ноге сросшиеся. Потерпевший тут же понял, что речь идет о его жене, которая якобы поехала к сестре в Чикаго. Вскоре злоумышленников поймали.

Однажды к Эдгару обратились из полиции с просьбой найти убийцу одной девушки. Кейси впал в транс. Ему зачитали имя и адрес жертвы, попросили назвать убийцу. После длительной паузы Кейси сказал, что девушку убила ее сестра. Он также назвал марку, калибр и номер пистолета, из которого была застрелена несчастная, указал, где спрятано оружие. Все сказанное ясновидящим подтвердилось.

От Атлантиды до России

В азартные игры Кейси не играл никогда, поскольку видел все карты на руках партнеров. Видел он также ауру — невидимый свет разной окраски, окружающий головы и плечи людей и животных. Он считал, что если ауры нет, то человек скоро умрет.

В 1929 году Кейси навестил один преуспевающий биржевик.

Эдгар Кейси с женой и сыновьями

Экстрасенс предсказал приближающийся финансовый кризис и предложил продать акции. Бизнесмен не придал значения словам ясновидящего, но через несколько месяцев разразился Великий кризис, который продолжался четыре года.

В числе самых выдающихся предсказаний Кейси — независимость Индии, создание государства Израиль, смерть президента Джона Кеннеди и открытие кумранских рукописей.

Эдгар Кейси предсказал Первую и Вторую мировые войны. Предрек, что в конце XX века премьер-министром Великобритании станет женщина, вызвав у всех немалое удивление. Что в начале XXI века земная ось сместится и за этим последует перемена климата. Кстати, такую версию сегодня всерьез рассматривают многие авторитетные ученые.

Вступление человечества в новую эпоху Кейси связывал с судьбой России: «Надежда мира, его возрождение придут из России, и не будут иметь никакой связи с тем, что сегодня называют коммунизмом. Именно в России возникнет подлинный и великий источник свободы... Это будет совершенно другой способ существования», — говорил он.

Центром возрождающейся цивилизации он видел Западную Сибирь, которая станет своеобразным Ноевым ковчегом. Он считал, что в Западной Сибири идет накопление чистой энергии и что именно она защитит землю от природных и энергетических катаклизмов. Западная Сибирь останется почти невредимой.

Из видений прошлого интересны его рассказы об Атлантиде. По описаниям Кейси, этот остров, превосходящий по размерам Европу, находился между Саргассовым морем и Азорскими островами. Судя по видениям Кейси, Атлантида погибла не сразу, а была уничтожена тремя катаклизмами. Первые два раскололи ее на три острова, а последний погубил окончательно.

НЕ РАЗ КЕЙСИ ВЫСТУПАЛ В РОЛИ СЫЩИКА, ПОМОГАЯ НАЙТИ УБИЙЦУ. ЕМУ ЗАЧИТЫВАЛИ ИМЯ И АДРЕС ЖЕРТВЫ, И ОН БЕЗОШИБОЧНО НАЗЫВАЛ ПРЕСТУПНИКА.

Кейси рассказывал, что Атлантиду населяла высокоразвитая цивилизация, знавшая электроэнергию, воздухоплавание и ко всему обладавшая мощными телепатическими способностями.

Кейси мог «читать» далекое прошлое и отдельных людей. Одной женщине он сказал, что, будучи Саломеей, она присутствовала при воскрешении Лазаря Христом, хотя это противоречило написанному в Евангелии. Позднее, правда, исторические хроники подтвердили этот факт. Другому юноше Эдгар сообщил, что раньше под именем норвежца Эрика тот совершил несколько плаваний в Америку: в 1552, 1509, 1502 годах. В качестве доказательства Кейси указал место — штат Висконсин. Годы спустя в ходе археологических раскопок там на самом деле были найдены следы экспедиций.

Кейси предвидел катастрофы, которые произойдут с конца 1930 до 2000 года. В них совпали не только места и даты, но также и примерная величина мощности извержений. Вот некоторые из них.

* В мае 1960 года в Чили произошло крупнейшее землетрясение силой почти 10 баллов.

* В период с 1965 по 1971 год была зафиксирована серия землетрясений в Исландии.

* В мае 1988 года случилось одно из самых крупных землетрясений в Антарктиде силой 8,2 балла.

* В августе 1999 года произошло землетрясение в Турции, в результате которого погибло более 20 тысяч человек.

Последнее предсказание

Несколько раз за свою жизнь Кейси пытался порвать с целительством и провидческой практикой. Он считал, что это противоречит вере в Бога, так как только Бог может осуществлять пророчества и лечить людей, не видя их. Однажды он действительно отказался от сеансов, но тут же оглох, пока снова не возобновил практику. Выходит, что именно высшие силы дали ему этот дар.

Когда у Кейси спрашивали, каким способом он получает информацию, провидец отвечал, что может войти в контакт с любым человеком или даже с несколькими людьми. Но самого механизма передачи информации он не знает. Неясно было, откуда берутся сведения о лечении с детальным знанием медицины и фармакологии.

...Пораженный неизлечимой болезнью, о которой знал только он сам, Эдгар Кейси скончался 3 января 1945 года, в день и час, назначенный им ранее: «В пять часов вечера я буду вылечен окончательно». Он так и не смог постичь тайну, которая тяготела над ним всю его недолгую жизнь. Последними его словами были: «Как сильно мир сегодня нуждается в Боге...»

Кейси считал, что Атлантиду населяла высокоразвитая цивилизация, знавшая электроэнергию, воздухоплавание.

Везунчики судьбы

ВЫТАЩИЛ КОПЬЁ ИЗ СОБСТВЕННОЙ ГРУДИ

В словацком городе Нитра на занятиях физкультурой в нефтехимическом техникуме один из студентов неудачно метнул спортивное копье и попал в своего однокурсника. Острие копья пронзило бедняге грудную клетку. Другой на его месте тут же упал бы и умер, а наш герой вытащил копье из груди, самостоятельно дошел до мата, лег и попросил однокурсников вызвать скорую помощь. В больнице студенту была сделана сложнейшая операция, после которой на груди остался 10-сантиметровый шрам. Вот и все последствия. Повезло? Не иначе.

НЕДЕЛЮ ПРОВЁЛ ПОД ЗАВАЛОМ

Вячеслав Попов из Торжка провел без воздуха целую неделю! Решив очистить колодец на дачном участке, он спустился на 75-метровую глубину по веревочной лестнице. Но в этот момент произошел обвал грунта, и мужчина оказался под завалом. Лишь через шесть дней сосед, заметив у колодезного сруба ведро и одежду, забеспокоился и поднял тревогу. Когда завалы разобрали, Вячеслав казался мертвым, но уже через сутки он очнулся и попросил... борща.

Приметы для дома

ПОД скатертью можно хранить монетки, это привлекает богатство.

ХЛЕБ берут руками. Накалывать ножом или вилкой нельзя — прогоните счастье. С ножа вообще есть нельзя, чтобы не испортить себе характер.

ОСТАВЛЕННАЯ в спальне на ночь холодная кипяченая вода дразнит бесов.

НАВОДИТЬ порядок лучше днем. Ночью должно быть чисто. После заката по домам ходят ангелы, присматривают за своими подопечными. Беспорядок обидит их.

ПРИНИМАТЬ животных в дар нельзя, не приживутся. Отдайте дарителю хотя бы несколько монеток.

СОСТОЯНИЕ зеркал отображает энергетику квартиры. Поэтому важно держать их чистыми и протирать как можно чаще.

Такая история

Нельзя домового обижать

Наша семья всегда уважительно относилась к домовым. Никогда и никому не позволялось в нашем доме плохо о них отзываться.

А тут сестра вышла замуж и стала жить с мужем в нашей квартире. А муж ее, надо сказать, ворчливый мужик, не верящий ни во что и всегда смеющийся над нашими рассказами о встречах с неизвестным. И вот как-то утром собиралась я на работу. Пошла в ванную, чувствую, что сзади кто-то идет, но не придала этому значения. Стала умываться, и тут меня кто-то несильно ударил по спине. Обернулась — никого. Собралась и ушла на работу. Пришла на обед, а зять в истерике бегает и ищет сверло. Говорит, что ремонтировал шкаф, сверло положил на пол, а сам пошел покурить. Когда вернулся, сверла не нашел. Дома никого больше не было. Я не обратила на это внимания, потому что сама с таким сталкивалась.

Пообедала и ушла на работу. Когда вечером вернулась, почувствовала в квартире неприятный запах. Зашла в зал, а там вся стена залита йодом, а пол при этом чистый. Позвала зятя, тот удивился. Сказал, что весь день дома был один. Пришла с работы мама и сильно расстроилась, ведь в зале недавно сделали ремонт.

Все сели за стол и пили чай, обсуждая произошедшее. Зять немного посидел с нами и пошел к себе, но через несколько секунд вернулся. Рассказал, что, когда зашел в комнату, увидел, что весь пол разрисован клеем, причем в сеточку. А бутылочка стояла на столе — закрытая и полупустая, хотя до этого была полной. И тут сестра не выдержала и сказала мужу, что меньше надо было домового обижать. Оказывается, накануне вечером, когда они только легли спать, услышали, как в темноте чуть шелохнулся пакет. На что зять с сарказмом сказал: «О, домовой-дебил пришел! Сейчас даст нам! А-а-а, боюсь его!» И засмеялся. Сестра сказала, что нельзя так говорить. На что супруг просто рассмеялся и дальше продолжил глумиться... После всего, что произошло, муж сестры извинился перед домовым, и все прекратилось. А сверло он нашел только через неделю на том же месте, где оставил.

Раиса,
Кировская обл.

ДОМОВОЙ НЕ ПЕРЕНОСИТ КОЗЛОВ, А ТАКЖЕ ЗЕРКАЛА. СЕРДИТСЯ НА ТЕХ, КТО ЛОЖИТСЯ СПАТЬ ОКОЛО ПОРОГА. ЕЩЕ ОН НЕ ЛЮБИТ СВИСТ, МОЖЕТ ПОКИНУТЬ ДОМ, ГДЕ ЛЮБЯТ СВИСТЕТЬ.

Из почты «Айболита»

P. S. На Руси считалось, что добрый домовой селится у старательных, трудолюбивых людей. А пьяницам и транжирам достается злобный и капризный. И свое недовольство образом жизни нерадивых хозяев домовой показывал тем, что пугал их, не давал спать по ночам и даже душил. Это было знаком, что пора менять свою жизнь.

Эпистолярный диалог
Поведение «со сдвигом»
Тихий схрон для чертей
Сыграл Карабаса-Барабаса
Складной купол от дождя
Летучая мышь
Бог виноделия
1
Белье в пару к майке
Самая близкая родственница
Работа про запас
Оптовая порция мяса
Темнокожая служанка барина
Весельчак У за кадром
Восточный наставник
Антисептик для сетки
Водная артерия Кутаиси
И Хичкок, и Нобель
Штирлиц для своих
Призыв сдвинуть бокалы
Сокрытие, умолчание
Прибыль на ферме
Второе поколение травы
Сбивает с толку себя и других
2
«Охранник» сироты
Боярин у Лермонтова
Оператор сохи
Стадо в кудрявых шубах
Короткий прыжок
Латиноамериканский танец
3
Высшее духовное лицо
Спасение от голода
Приятный сюрприз в пустыне
Архипелаг Солженицына
Маячная сирена
Кавалеристдевица в фильме
Потеря космонавта в полете
Важный человек
«Обновка» из солярия
Одна за всех на экране
Смесь от металлурга
Оттенок в блюде
Первая солистка «Браво»
Курточный утеплитель
Вещь, изношенная до предела
Капитан яхты «Беда»
Группа странсоседей
Сильное смущение
Летунneудачник
Годовалый жеребенок
Тушеные кусочки
Связка баранок
Роль Виктора Косых
Автор историй о Томе Сойере
Кусок губернии
Изящный олень Индии
4
Ткань для верхней одежды
Копченость для яичницы
Лавина из булыжников
Особая примета святого
Актер… Кадочников
Дон из «Каменного гостя»
Филипп с премиями «Сезар»
Становище кочевников
Друг гусыни Акки
Центр Волынской области
5
Возлюбленный Милагрос
Мушкетер, ставший аббатом
Рогалик с пальмы

Составила Елена Короткова

От прыщей на лице

Домашние средства

■ **Маска из бодяги с перекисью.** Понадобится 5 г бодяги и 3%-ная перекись водорода. Разведенную перекисью бодягу нанесите на угри. Держите 20 минут. Маску лучше делать через день в течение месяца.

■ **Маска из мыла.** Измельчите часть детского мыла на терке. Мыльные стружки залейте 1/2 стакана кипятка. Добавьте салициловый, нашатырный и камфорный спирт (по 25 мл каждого). Смесь взбейте до пены. Мыльную маску держите 20-25 минут и делайте раз в неделю.

■ **Отвар грецкого ореха.** 3 чайн. ложки сушеных листьев залейте 0,5 л крутого кипятка. Кипятите минуту и настаивайте 2 часа. Процедите. Смочите отваром кусочек бинта, примочку держите на проблемных местах.

■ **Картофельная маска. Разомните** некрупную вареную картофелину и перемешайте с 2 ст. ложками сливок. Добавьте 1 чайн. ложку меда и один желток. Маску делайте через день и держите 15 минут. Можно делать маски из сырой картошки — очистите ее, натрите. Смешайте 2 ст. ложки кашицы с 1 ст. ложкой сока лимона.

ОТ РУБЦОВ НА ЛИЦЕ, ОСТАВШИХСЯ ПОСЛЕ ПРЫЩЕЙ, ОТВАР ПЕТРУШКИ РАЗЛЕЙТЕ ПО ФОРМОЧКАМ И ЗАМОРОЗЬТЕ. ПРОТИРАЙТЕ ИМ КОЖУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МЕСЯЦЕВ.

Пригодится

■ ВМЕСТО ФЕНА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ БИГУДИ. УКЛАДКА ПОЛУЧАЕТСЯ НЕ ХУЖЕ. ПРИ ЭТОМ ЭКОНОМИТСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ВРЕМЯ. И ВОЛОСАМ ВРЕДА МЕНЬШЕ.

■ ЕСЛИ НА ГРАДУСНИКЕ НОЛЬ И НИЖЕ, НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ КРЕМЫ И СЫВОРОТКИ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА. ОСНОВА ДОЛЖНА БЫТЬ МАСЛЯНАЯ.

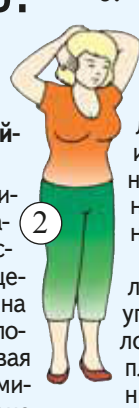
Гимнастика для шеи

Четыре шага к гибкости и красоте!

Эти упражнения подтянут кожу шеи, нормализуют сон и даже избавят от головных болей и болей в шейном отделе позвоночника.

1. Встаньте и выпрямите спину. Голову держите ровно, макушка смотрит вверх — это исходное положение. Руки, сцепленные в замок, положите на макушку, голову немного наклоните вперед, а затем, оказывая сопротивление руками, стремитесь вернуть голову в первоначальное положение. Досчитайте до 30 и расслабьтесь. Повторите еще раз. Хотя бы один раз сделайте упражнение перед зеркалом. Вы увидите, как работают мышцы шеи и станет понятно, почему эти упражнения столь эффективны.

2. Примите исходное положение. Огибая голову сверху, положите ладонь левой руки на правое ухо. Немного наклоните голову к левому плечу и, оказывая сопротивление рукой, стремитесь вернуть голову в первоначальное положение. Посчитайте до 30 и расслабьтесь. Сделайте упражнение еще раз и повторите для другой стороны.



3. Сядьте на стул, упритесь руками в сиденье, спина должна быть ровной. Затем прогните спину, откиньте голову максимально назад и досчитайте до 30. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще раз.

4. Примите исходное положение, как в первом упражнении. Поверните голову влево и смотрите через плечо, считайте до 30, вернитесь в исходное положение, сделайте упражнение еще раз и поменяйте сторону.

Вот и вся гимнастика для шеи. Простая, но эффективная. Ваша задача не лениться и выполнять упражнения регулярно, каждый день. Награда — гибкая, красивая шея, подтянутая грудь, красивая осанка.

P. S. От того, в каком состоянии находятся мышцы шеи и грудной клетки, зависит красота вашего бюста.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 0613

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Для тех, кому за... — **Советы визажиста**

Ягодка созрела...

Зачем в ваши годы краситься? Конечно, чтобы выглядеть моложе своих лет. И макияж в этом может помочь.

СРАЗУ НЕТ!

Две крайности — полное отсутствие макияжа и, наоборот, не по годам яркий и броский макияж. И то и другое выглядит грустно и прибавляет возраст. Или, того хуже, делает вас смешной.

Допускаем, что в 20, 30 лет вы были удивительно хороши с синими стрелками или розовыми перламутровыми губами. Но время идет, и оно безжалостно. С годами лицо нуждается в других красках.

БЕЗ ТОНАЛЬНОГО КРЕМА НЕ ОБОЙТИСЬ

Он скрывает пигментацию и сосудистые покраснения, делает кожу ухоженной, устраняет тусклый тон и мягко подсвечивает лицо. Ищите, выбирайте, тестируйте, пока не найдете идеальный тон. Выбирайте жидкие с легкой пудровой текстурой и светоотражающими частицами. Оттенок должен совпадать с натуральным цветом кожи.

АКЦЕНТ — НА ГЛАЗА И ГУБЫ

В возрастном макияже могут быть только два акцента — на глаза или на губы. Но лучше привлечь внимание к глазам, сделать их ярче. Это не значит рисовать стрелки до висков. Холодная коричневая гамма подойдет к темным глазам; персиковые, песочные, бежевые оттенки подчеркнут светлые.

БРОВИ

Они не должны быть слишком густыми и чересчур тонкими. Возьмите тени или карандаш мягких бархатных оттенков коричневого, бежевого, но только не черного цвета. Брови прорисовывают не четкой линией, а тонкими штрихами. Кончики бровей должны стремиться вверх — нисходящие линии старят.

ТУШЬ — С ЭФФЕКТОМ ОБЪЕМА

С возрастом ресницы не могут похвастать густотой. Объемная тушь придаст им пышность. Наносите ее только на верхние ресницы, чтобы не привлекать внимание к морщинкам под глазами. И замените черную тушь коричневой.

РУМЯНА

Наносите тончайшим слоем и тщательно растушевывайте вверх к вискам — так вы не подчеркнете возрастные изменения и визуально подтянете овал лица.

О. П. Лайпанова, визажист

Намотай на ус

В возрастном макияже светлые бежевые оттенки помад уже не работают, не освежают лицо и, как результат, прибавляют годы. То же относится к очень темным. Они утяжеляют макияж, лишая его легкости и свежести. В вашей косметичке должны остаться только те цвета помад, которые добавляют лицу молодости и яркости: красные и винные. Выбирайте полуматовые.

М и Ж

■ Мужчина замечает, что его женщина подстриглась, лишь в двух случаях: она пришла домой лысая; он сидел и ждал ее в парикмахерской.

■ Мужчина, который любит женщин, очень сильно отличается от мужчины, который любит женщину.

■ Можно ли говорить о равноправии, если во время маминой диеты голодает вся семья, даже собака?

■ Огромный плюс нашего времени в том, что нельзя сказать с уверенностью, по-дурацки одет человек или так теперь модно.

■ После полета Белки и Стрелки в космос Гагарин долго ходил за Королевым и говорил: «Командир, но я же лучше собаки».

Рассказики

* «Изя, ты смотрел новости? Два миллиона ливанцев вышли на акцию протеста против коррупции. Как ты думаешь, возможно такое в России?» — «Сема, подумай сам, ну откуда в России два миллиона ливанцев?»

* Мужчина звонит в магазин: «Это магазин такой-то?» — «Да». — «А как вы работаете?» — «С 08.00 до 22.00». — «Без обеда?» — «Да». — «И без выходных?» — «Да». — «Бе-е-едненькие».

Рэкетиры

Когда в девяностых колхоз практически рухнул, наша огромная деревня перешла на натуральное хозяйство.

Все жили обменом: у меня корова, у Васьки картошки гектар, у Петьки трактор, а Колька добывает солярку... В итоге все сыты. Коров личных на несколько сотен дворов было десятка два всего. Вроде по молоку дефицита нет, но и конкуренция нарождается.

И вот как-то соседке тете Люсе два шкета, Сашка и Ванька, насмотревшись, видимо, крутых боевиков, сделали предложение:

— Тетя Люся, теперь ты нам к молоку будешь бесплатно кружку сметаны давать, а иначе мы корову в поле загоняем, и она того... Поняла?!

Тетя Люся глубоко задумалась над предложением юных «донов карлеонов» и через целых три секунды дала ответ хворостиной вдоль хребта. И еще отцам их сообщила, заслуженным, между прочим, механизаторам. Пару дней «донов карлеонов» не было видно — похоже, им отцы объясняли основы новой экономики. А потом они появились и сделали новое предложение:

— Тетя Люся, а давайте мы будем ходить по деревне и говорить всем, что у вас самое вкусное молоко, а может, и до соседней деревни на велике доедем. А вы нам кружку сметаны. Конечно, если покупатели придут. А?..

Вот так в девяностые зарождался маркетинг.

Николай В., Кировская обл.

Учитесь мстить, девочки!

ПУСТЬ ЗНАЮТ МУЖИКИ, КАК ТРЕПАТЬ ЖЕНЩИНАМ НЕРВЫ...

Поругались мы тут с мужем недавно. Высказала, что лучшие годы насмарку, что он неблагодарная скотина. Что дойти до мусоропровода за неделю уж как-то можно было! И что бездельник он, и что так больше жить нельзя!

Я так разозлилась, так расписховалась, ушла гулять, хлопнула дверью. «Ну, — думаю, — отомщу тебе, сволочь страшная». Пошла в магазин, и там меня осенило. Я купила его любимую печенку, пришла домой да потушила целую кастрюльку, в сметане, с лучком и морковкой, как он любит. И риса янтарного на гарнир сварила. Вся такая хозяюшка-хозяюшка. «На тебе, получай!» Запах по всему дому пошел — закачаешься просто. Первая нормальная еда за неделю.

— Ужин готов, — процедила я сквозь зубы и ушла к себе изображать раненое достоинство.

А муж ужинать пошел и затих. Тишина. Десять минут, двадцать...

Я не выдержала, пошла проверить, может, у него луковая интоксикация, может, его кулинарным оргазмом парализовало. Нос обиженно задрала, заглядываю. А он... тарелку облизывает. Аж урчит. Мне так смешно стало! Муж меня заметил, а облизывать не перестал.

— Там, — говорит, — соус остался печенковый. Такой вкусный, что слов нет. Я такую вкусноту сто лет не ел! Волшебно. Спасибо.

— Да пожалуйста, — покраснела я от удовольствия.

И задранный нос как-то сам вернулся на место. Приятно же, когда хвалят. А потом смотрю, он уже в комнату с пылесосом идет. Работящий такой. Вот его б еще побрить — и нормальный он. И не бесит совсем.

Учитесь мстить, девочки! Пусть знают, как трепать нам нервы.

Юлия Ф., Челябинск

Весёлые новости

В дополнение к колбасе «Папа может!» вскоре будет выпущен напиток «Папа хочет!», а также антипохмельное средство «Папе надо!».

***

Бабушка подралась с внуком, доказывая ему, что мышь — это животное, лайки — собаки, а ссылка — это Ленин в Шушенском.

***

По рукам у чиновников ходит книга «101 способ выполнять указы президента о повышении зарплаты бюджетникам, не повышая ее».

ЛАПША
из писем читателей

На работе меня посещают дикие мысли: «Вот приеду домой — сделаю уборку, напеку пирогов, наглажу мужу рубашек...» Пришла, поела. Ну, слава богу, отпустило с подвигами!

Ирина, Воронеж

***

Когда моя жена неожиданно подходит ко мне, целует и говорит: «Знаешь, как я тебя люблю!», мне становится страшно. Машину разбила? Изменила? Кредит взяла? Тещу жить позвала?

Виталий, Анапа

***

Обожаю свою дочь! На вопрос «Принесешь ли ты в старости мне стакан воды?» ответила: «Зачем? Я принесу тебе стакан водки!»

Сергей, Ростов-на-Дону

***

С этой девочкой я был в одной детсадовской группе, учился в одном классе, потом — на одном курсе колледжа. В «Одноклассниках» смотрю: ей 27 лет, а мне 38.

Денис, Ржев

Последний писк моды

В Японии набирают популярность кожаные сумки и браслеты в виде огромных насекомых. Точность, с которой художник Аманодзяку Хесомагари воссоздает объекты живой природы, просто поражает. А японская молодежь раскупает необычные аксессуары со скоростью звука.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

		С	У	М	А	С	Б	Р	О	Д	С	Т	В	О		Э
П			Ш			О						Р		М	А	Т	Ь
Е		З	А	Д	Е	Л						Г	У	Р	У		У
Р	И	О	Н	И		Я						С		Т	У	Ш	А
Е		Н		О		Н	Е	В	И	Н	Н	Ы	И		Т		Р
П	У	Т	А	Н	И	К							О	Т	А	В	А
И			Л	И	С	А						У	Д	О	Й		П
С	А	Л	Ь	С	А						О			С	К	О	К
К			Ф		Е	П	И	С	К	О	П		О	Т	А	Р	А
А	З	А	Р	О	В	А					Е	Д	А			Ш	
		В	Е	С		Х					К		З	А	Г	А	Р
	А	Р	Д	О	В	А					У		И		У		Е
		О		Б		Р	Е	Г	И	О	Н		С	П	Л	А	В
С		Р	В	А	Н	Ь						С		Р	А	Г	У
И	К	А	Р		И						С	Т	Р	И	Г	У	Н
Н			У	Е	З	Д						Ы		В		З	
Т	В	Е	Н		К	А	М	Н	Е	П	А	Д			К	Р	А	Б
Е			Г	У	А	Н					К		Н	У	А	Р	Е
П	А	В	Е	Л		Ь					С	В	И	С	Т	О	К
О			Л	У	Ц	К					И		М		И	В	О
Н	И	Л	Ь	С		А	Р	А	М	И	С		Б	А	Н	А	Н

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Ночник. 4.Выброс. 7.Сельдь. 9.Кокошник. 12.Волкодав. 15.Пикник. 17.Занавес. 18.Линейка. 19.Устав. 20.Каре. 21.Идефикс. 22.Транжир. 24.Кубатура. 25.Алидада. 28.Горький. 31.Апатит. 34.Усилие. 37.«Сузуки». 38.Виньетка. 39.Диктант. 41.Зюганов. 44.Орошение. 46.Колпачок. 47.Мастерок. 48.Авиабаза. 49.Печник. 51.Атташе. 53.Работа. 56.Истра. 57.Лабаз. 58.Емеля. 59.Запись. 60.Айова. 61.Наив. 62.Пике. 63.Прима. 65.Рубака. 66.Брасс. 68.Водка. 69.Рампа. 70.Татами. 73.Ефимок. 76.Мещане. 77.Антилопа. 78.Алгоритм. 80.Мальпост. 82.Портьера. 83.Штанина. 85.Земфира. 88.Салфетка. 90.Миледи. 91.Хорват. 92.Гипнос. 94.Кинозал. 96.Козаков. 98.Крестная. 100.Абрикос. 102.Плечики. 103.«Медео». 104.Диор. 105.Ориноко. 107.Олигарх. 110.Триера. 111.Протазан. 113.Бисерина. 115.Кресло. 116.Реалия. 117.Палата.

По вертикали: 1.Наказ. 2.Чекан. 3.Кен. 4.Вол. 5.Радий. 6.Совка. 8.Луковка. 10.Шаврина. 11.Иисус. 13.Отлет. 14.Кентавр. 15.Петруха. 16.Квадрат. 21.«Икарус». 23.Райкин. 26.Инициал. 27.Диета. 29.Овсюг. 30.Крутояр. 32.Пантомима. 33.Интендант. 35.Автокар. 36.Каземат. 40.Традиция. 42.Антитеза. 43.Скопище. 45.Скрепка. 50.Черевички. 52.Акробатка. 53.Разврат. 54.Обирала. 55.Альпари. 63.Перевал. 64.Автокран. 66.Барельеф. 67.Совесть. 71.Авторалли. 72.Множество. 74.Лампасы. 75.Рамазан. 79.Гуталин. 81.Обрывок. 84.Ижица. 86.Махно. 87.Смоква. 89.Ставни. 92.Геродот. 93.Старица. 95.Закрома. 97.Зрелище. 99.Сборище. 101.Смола. 102.Профи. 105.Отпор. 106.Икона. 108.Азиза. 109.Хвала. 112.Зоя. 114.Сип.

№24/604 2019 г.

Гороскоп с 4 по 17 декабря

Счастье как бабочка: ловишь, а оно ускользает...

ОВЕН Когда на улице холодно, а в доме тепло и на душе спокойно — это лучшее спасение от сезонных недугов и полезно для укрепления иммунитета. И все же держите ноги и руки в тепле, иначе застудите суставы.

ТЕЛЕЦ Вашему кораблю пора отправляться в счастливое плавание. Главное — не нарвитесь на рифы. Они наверняка встретятся на пути. О здоровье: ешьте ягоды винограда, причем с кожицей и косточками. Это поможет отрегулировать пищеварение. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг).

БЛИЗНЕЦЫ Чем бы вы ни занимались, больших усилий прилагать не придется. Блюдечко с голубой каемочкой доставят вам в срок. А чтобы интуиция вас не подвела, обращайте внимание на свои сны — они могут быть вещими. Не стоит всем придавать значение, просто будьте готовы к поворотам судьбы.

РАК Цените людей, которые находятся рядом с вами, иначе они уйдут из вашей жизни и вы останетесь в одиночестве. Почаще звоните друзьям просто так, без повода. А чтобы согреться в холода, пейте чай, добавив в него специи, — несколько горошин черного перца, чуточку мускатного ореха, корицы, имбиря. Такой чай поможет и при начинающейся простуде.

ДЕВОЧКИ ХОТЯТ ПОХОДИТЬ НА ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН, ВЗРОСЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ПОХОДИТЬ НА ДЕВОЧЕК, А СТАРУШКИ ХОТЯТ ПОХОДИТЬ... ПРОСТО ЕЩЕ ХОТЬ НЕМНОЖКО ПОХОДИТЬ!

ЛЕВ В грусти и печали нет ничего плохого. Подарите себе возможность побыть с собой наедине. Но не впадайте в депрессию, из которой потом кому-то придется вас вытаскивать. В пасмурные дни настроение поднимет правильный завтрак. Съешьте любую кашу, кусочек зернового хлеба и выпейте какао или сладкий чай.

ДЕВА Держите ушки на макушке! Кто-то пытается залезть к вам в душу. Поэтому старайтесь более избирательно выбирать тех, с кем приходится часто общаться... Очень неприятное время для страдающих вегетососудистой дистонией. Для профилактики кризов утро начинайте с прогулки. Ходите быстро, пока не вспотеете, до румянца на щеках. О кризах забудете!

ВЕСЫ Пора избавляться от привычки жертвовать собой ради других, пусть даже любимых и близких людей. О здоровье: помогите своему сердечку. Залейте 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день, желательно с ложкой меда.

СКОРПИОН Не срывайтесь на детях! Они ведь не виноваты в вашей усталости, проблемах и прочих «радостях» взрослой жизни. Лучше приготовьте себе успокаивающий чай с мятой или мелиссой, шалфеем, ромашкой, пустырником, душицей. Заварите 1 чайн. ложку любой из этих трав стаканом кипятка, настаивайте и процедите. Чай можно подсластить медом.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

СТРЕЛЕЦ Рутина будет мешать радоваться жизни, поэтому пора из нее выбираться. Каждое утро просыпайтесь с мыслью о том, что сегодня обязательно произойдет что-то хорошее. Так и будет! Кстати, настроение зависит от ароматов, которые вас окружают. Запах свежего грейпфрута, горячего кофе и шоколада положительно действует на мозг.

КОЗЕРОГ Долго живут те, кому интересно все: и плохое, и хорошее. Так что учитесь быть любопытным и радоваться любой приятной мелочи. Сейчас не хватает ультрафиолета, а вместе с ним витамина D. Так что налегайте на его природные источники — не реже 3 раз в неделю готовьте блюда с жирной рыбой. Ешьте печень трески. Не отказывайте себе в кусочке сливочного масла за завтраком.

ВОДОЛЕЙ Счастье как бабочка: ловишь его, а оно ускользает. Но если вы отвлечетесь на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо. Всему свое время... Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: разрежьте 4 плода хурмы на 4 части, залейте 1 л воды и держите на медленном огне 20 минут. Остудите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

РЫБЫ Ждите приятный сюрприз! И скоро! Для этого прекратите плыть по течению. Больше общайтесь с интересными людьми. Только не сидите дома, ходите в гости. Да хоть на прогулки в ближайший парк! И еще совет: ешьте вечером свекольный салат с черносливом, изюмом или курагой. Он не только очистит кишечник, но и улучшит состав крови.

В следующем номере читайте:

✓ **Китайцы знают...**
СТАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С КОЖИ НА ПЯТКАХ...

✓ **На приёме у ортодонта**
ПОЧЕМУ ВЫПАДАЮТ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ.

✓ **В доме лежачий больной**
КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЕМУ ЖИЗНЬ.

✓ **Не навреди**
О КАПЕЛЬНИЦАХ С ВИТАМИНАМИ.

✓ **Советы психолога**
ОТНОСИТЕСЬ К ХАМСТВУ КАК К ЛАЮ СОБАКИ.

✓ **Из почты «Айболита»**
ПОТЕЮТ НОГИ, К ВЕЧЕРУ ХОТЬ НОСКИ ВЫЖИМАЙ...

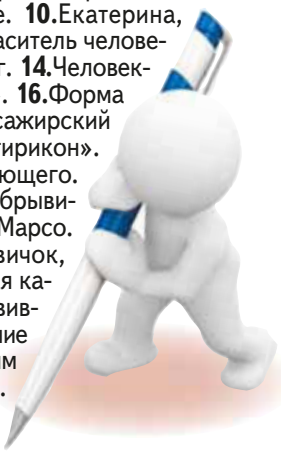
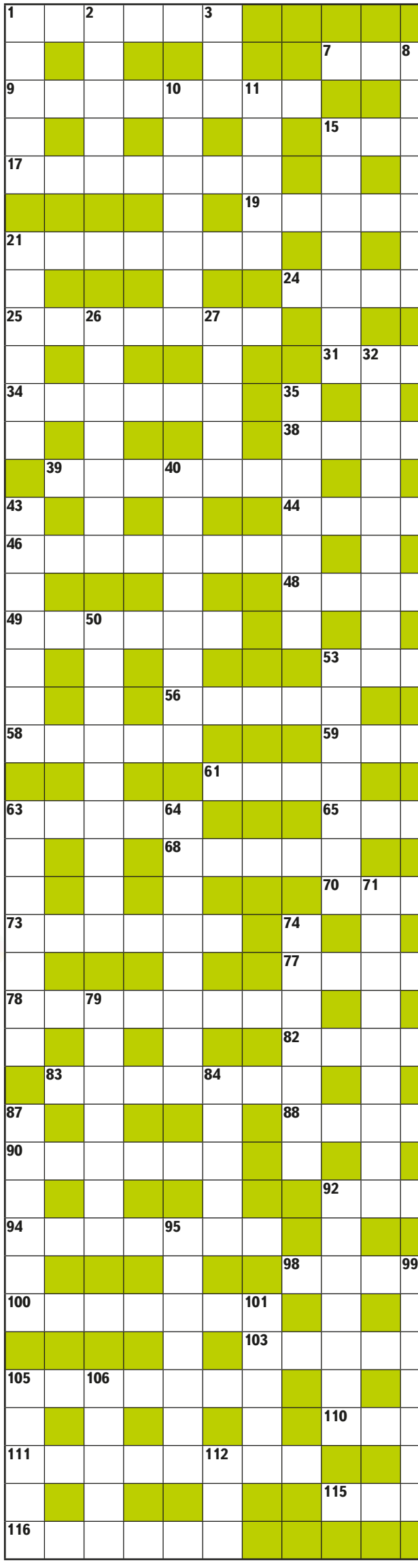
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **118474** экз. Заказ **1826**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 27.11.2019 г.
Дата выхода в свет 27.11.2019 г. Подписано в печать 20.11.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 137 474 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Светильник в спальне. **4.**Порция загрязнения через заводскую трубу. **7.**Теснящаяся в бочке рыба. **9.**Головной убор Снегурочки. **12.**Лающий охотник на серых хищников. **15.**Завтрак на траве с друзьями. **17.**Штора на сцене. **18.**Чертежный прибор. **19.**Закон для рядового и генерала. **20.**«Квадратная» прическа. **21.**Навязчивая мысль. **22.**Азартный покупатель. **24.**Объем помещения. **25.**Угломер топографа. **28.**Нижний Новгород ранее. **31.**Минерал для удобрений. **34.**Напряжение для достижения цели. **37.**Марка японского авто. **38.**Типографский орнамент. **39.**Запись текста со слов учителя. **41.**Лидер российских коммунистов. **44.**Полив в больших масштабах. **46.**Крышка фломастера. **47.**Лопаточка штукатура. **48.**Военный аэродром. **49.**Спец по каминам и голландкам. **51.**Сотрудник посольства. **53.**Восьмичасовое занятие. **56.**Приток Москвы-реки. **57.**Охотничий помост. **58.**Лентяй, поймавший щуку. **59.**Стенограмма на пленке. **60.**Штат — кукурузная житница США. **61.**Детское простодушие. **62.**Маневр — падение самолета. **63.**Лучшая балерина труппы. **65.**Лихой воин с саблей. **66.**«Аллюр» пловца. **68.**Сорокаградусная под закуску. **69.**Огни по краю сцены. **70.**Коврик дзюдоистов. **73.**Талер по-русски. **76.**Городские обыватели в Российской империи. **77.**И гну, и газель. **78.**Действия для решения задачи. **80.**Почтовая карета. **82.**Бархатная занавеска. **83.**Элемент брюк. **85.**Цыганка, изменившая Алеко. **88.**Платок для вытирания губ. **90.**Шпионка кардинала Ришелье. **91.**Коренной житель Загреба. **92.**Бог сна у греков. **94.**Помещение, где фильмы крутят. **96.**Режиссер «Покровских ворот». **98.**Мать, данная церковью. **100.**Плод с оранжевой мякотью. **102.**Вешалка по-другому. **103.**Горный каток близ Алма-Аты. **104.**Французский модельер. **105.**Главная река Венесуэлы. **107.**Крупный капиталист. **110.**Античное гребное судно. **111.**Копье царского охранника. **113.**Бусинка для вышивания. **115.**Вид широкого стула. **116.**Существующая вещь. **117.**Комната в больнице.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Напутствие депутату. **2.**Инструмент гравера. **3.**Дружок куклы Барби. **4.**Бык с ярмом на шее. **5.**Элемент, открытый супругами Кюри. **6.**Серая ночная бабочка. **8.**«Чиполлино» в переводе. **10.**Екатерина, спевшая «Разлюли-малина». **11.**Спаситель человечества. **13.**Миграция пернатых на юг. **14.**Человек-конь. **15.**«Восток — дело тонкое...». **16.**Форма клетки на шахматном поле. **21.**Пассажирский венгр. **23.**Руководитель театра «Сатирикон». **26.**Начальная буква. **27.**Меню худеющего. **29.**Сорное злаковое растение. **30.**Обрывистый берег. **32.**Искусство Марселя Марсо. **33.**Военный снабженец. **35.**Грузовичок, рассекающий по цеху. **36.**Одиночная камера в темнице. **40.**Обычай, установившийся порядок. **42.**Противопоставление (литер.). **43.**Обилие народа. **45.**Зажим для бумаг. **50.**Башмачки для Оксаны. **52.**Циркачка на батуте. **53.**Вина жителей Содома и Гоморры. **54.**Бессовестный вымогатель. **55.**Курс акций по отношению к номиналу. **63.**Дорога через горный хребет. **64.**Самоходный погрузчик. **66.**Скульптура, вросшая в стену. **67.**Чувство мучительных угрызений. **71.**Многодневные гонки до Дакара. **72.**Большое количество. **74.**Признак генеральских штанов. **75.**Мусульманский пост. **79.**Мазь для кожаной обуви. **81.**Кусочек веревки. **84.**Финиш кириллицы. **86.**Батька-анархист. **87.**Инжир на иной лад. **89.**Створки, скрывающие окна. **92.**Отец истории. **93.**Прежнее русло реки. **95.**Кладовые родины. **97.**Театрализованное представление. **99.**Шумная толпа. **101.**Янтарь до окаменения. **102.**Серьезный спортсмен. **105.**Реакция на нападение. **106.**Образ в храме. **108.**Певица из Узбекистана. **109.**Высокопарное одобрение. **112.**Космодемьянская по имени. **114.**Хищная птица.